312

# சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகள்

(தாவரவியற் பிரிவு)

தொகுப்பாசிரியர் :

திருமதி ம. ந. புஷ்பா
காப்பாட்சியர், தாவரவியற்பிரிவு
அரசு அருங்காட்சியகம்

புதிய சேர்க்கை – இயற்கையியல் பிரிவு தொகுப்பு – XIII

©

வெளியிட்டோர் :

ஆணையர்
அரசு அருங்காட்சியகம், சென்னை–600008.

312

# சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகள்

தொகுப்பாசிரியர் :

திருமதி ம. ந. புஷ்பா
காப்பாட்சியர், தாவரவியற்பிரிவு
அரசு அருங்காட்சியகம்

அருங்காட்சியகத்தில் நடைபெற்ற சித்த மருத்துவ முகாம், யோகாசனம், மற்றும் சொற்பொழிவுகளின் தொகுப்புகள்.

புதிய சேர்க்கை – இயற்கையியல் பிரிவு தொகுப்பு – XIII

©

வெளியிட்டோர் :

ஆணையர்
அரசு அருங்காட்சியகம், சென்னை–600008.

முதற் பதிப்பு : 1996

விலை ரூ. 25-00

அச்சிட்டோர் :

அரசு அருங்காட்சியக அச்சகம்,

சென்னை-600 008.

# பொருளடக்கம்


ப. எண்

முகவுரை i

அறிமுகவுரை ii

வாழ்த்துச்செய்தி iii

தேசிய நாட்டு நலப்பணித் திட்டத்தில் சித்தமருத்துவ இலவச முகாம்-குறிப்புரை iv-v

1. யோகாசனம் 1-6

2. நாட்டு வழக்கில் சித்த மருத்துவம்-திறனாய்வு 7-12

3. சித்த மருத்துவத்தில் இரைப்பு இருமல் 13-16

4. மஞ்சட் காமாலை 17-21

5. வல்லியும், வள்ளியும் 22-35

6. காளாஞ்சகப்படை 36-41

7. மலருக்குள் மருந்து 42-51

# முகவுரை

1854-ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் திங்களில் துவக்கப்பட்ட அரசு அருங்காட்சியகம் பத்து பிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளது. அவற்றுள் ஒன்றான தாவரவியல் பிரிவு சிறப்புக் கண்காட்சிகளையும், கருத்தரங்குகளையும் அவ்வப்போது செவ்வனே நடத்தி வருகின்றது. இதன் தனிச்சிறப்பாக, சித்த மருத்துவக் கருத்தரங்கு நூல் வெளியீடு விழா மற்றும் சித்த மருத்துவ இலவச முகாம் இவ்வாண்டு ஜூன் திங்கள் 20 ஆம் நாள், தமிழ் ஆட்சிமொழி மற்றும் தமிழ் பண்பாட்டுத் துறையின் மாண்புமிகு அமைச்சர் முனைவர் மு. தமிழ்க்குடிமகன் அவர்களால் துவக்கி வைக்கப்பட்டது. சித்த மருத்துவத்தில் தாவரங்களின் பயனைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது, மாண்புமிகு அமைச்சர் அவர்கள் குறிஞ்சிப்பாட்டில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளத் தாவரங்களைச் சேகரித்து, அவற்றை நிலையான காட்சியாக, தாவரவியற் பிரிவில் வைக்கவேண்டும் எனும் அவாவை வெளிப்படுத்தியுள்ளார். இந்தப் பணியில், தாவரவியற் காப்பாட்சியர் திருமதி ம. ந. புஷ்பா தற்போது ஈடுபட்டு காட்சிக்கூடம் 1997 இல் திறக்கப்பட உள்ளது.

சென்னை அருங்காட்சியகத் தாவரவியற் பிரிவு இவ்வாண்டு ஜூலை மாதம் முதல், சித்த மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவர்களுடன் இணைந்து, சித்த மருத்துவ இலவச முகாம், யோகா பயிற்சி மற்றும் சிறப்புச் சொற்பொழிவினை அருங்காட்சியகத்தில், திங்கள் தோறும் மூன்றாவது செவ்வாய் முற்பகலில் சிறப்பாக கடந்த ஆறு மாதங்களாக நடத்தி வருகின்றனர். இந்நிகழ்ச்சிகளைத் தொகுத்து இங்கு நூல் வடிவில் வெளியிட்டுள்ளோம். இந்நூல் தாவரங்களின் மருத்துவப் பயன்பாட்டை அறிய பெரிதும் உதவும்.

இம்முயற்சியில் ஈடுபட்டு, திறம்பட செயல்பட்டு வரும் சித்த மருத்துவ நண்பர்கள் குறிப்பாக மருத்துவர்கள் திரு. லோகமணியன், திருமதி ராஜேஸ்வரி மற்றும் எங்கள் தாவரவியற்பிரிவுக் காப்பாட்சியர் திருமதி ம. ந. புஷ்பா அவர்களின் பணி மேலும் சிறக்க வாழ்த்துகிறேன்.

**கண். தீனதயாளன்,** இ.ஆ.ப.,
ஆணையர், அரசு அருங்காட்சியகங்கள்

# அறிமுகவுரை

தாவரவியற்பிரிவில் இவ்வாண்டில் நடைபெற்ற பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளுள், சித்தமருத்துவ இலவச முகாம், யோகா பயிற்சி மற்றும் சிறப்பு சொற்பொழிவுகள் குறிப்பிடத்தக்கவையாகும். இவ்வாண்டு ஜூலை முதல் டிசம்பர் திங்கள் வரை, தொடர்ச்சியாக நடைபெற்ற சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பினை உணர்த்தும் யோகா பயிற்சி முறைகள் மற்றும் சொற்பொழிவுகளின் தொகுப்பினை ஒரு நூல் வடிவில் இங்கு வெளியிட்டுள்ளோம். இம்முயற்சியில் என்னை ஊக்குவித்து அனைத்து உதவிகளையும் நல்கிய, அருங்காட்சியக ஆணையர் திரு கண். தீனதயாளன். இ.ஆ.ப. மற்றும் துணை இயக்குநர் முனைவர் திரு. நே. தேவசகாயம் ஆகியோருக்கு எனது முதற்கண் நன்றியை உரித்தாக்குகிறேன்.

சித்த மருத்துவ இலவச முகாம் இவ்வருங்காட்சியகத்தில் நடைபெற எனக்கு உதவிய இந்திய மருத்துவத்துறை இயக்குநர் திரு R. ஜெயராமன், இ.ஆ.ப, மற்றும் சித்தமருத்துவக் கல்லூரி முதல்வர் மரு. G. கணபதி மற்றும் மரு. K. இராஜேஸ்வரி, மரு. மொ. லோகமணியன் மரு. J. இந்திராதேவி மரு. S. K. சசி மற்றும் சிறப்புச் சொற்பொழிவாற்றிய மருத்துவர்களுக்கும் நன்றி கூற கடமை பட்டுள்ளேன். இந்நூலை குறித்த நேரத்தில் வெளியிட உதவிய அருங்காட்சியக அச்சகப் பிரிவினருக்கும், எனது பிரிவினருக்கும், ஒத்துழைப்பினை நல்கிய இதர அலுவலர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

ம. ந. புஷ்பா

19-12-96 காப்பாட்சியர், தாவரவியற்பிரிவு

இரா. ஜெயராமன், இ.ஆ.ப.,
இயக்குநர்,
இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதித்துறை,
அரும்பாக்கம்,
சென்னை-600 106.

## வாழ்த்துச் செய்தி

சென்னை அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் தேசிய நாட்டு நலப்பணித் திட்டமும் அரசு அருங்காட்சியகமும் இணைந்து பிரதி திங்கள் மூன்றாவது செவ்வாய் அரசு அருங்காட்சியக வளாகத்தில் சித்த மருத்துவ முகாம், யோகாசனம் மற்றும் சிறப்புச் சொற்பொழிவு களை கடந்த 7 மாதங்களாக சிறப்பாக நடத்தி வருகின்றன. இதில் பங்கேற்று சிறப்புரை வழங்கிய பேராசிரியர்கள், மற்றும் விரிவுரை யாளர்களின் சிறப்புச் சொற்பொழிவுகளைத் தொகுத்து நூல் வடிவில் வெளியிடுவது அறிந்து மிக்க மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். இதுபோன்ற பணிகள் தொடர்ந்து நடத்த அரசு சித்த மருத்துவக்கல்லூரிக் கும், அரசு அருங்காட்சியகத்திற்கும் எமது நல்வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இரா. ஜெயராமன், இ.ஆ.ப.,
இயக்குநர்.

# தேசிய நாட்டு நலப்பணித்திட்டம்

## அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி

அரும்பாக்கம், சென்னை-600106.

*(தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருந்துவ பல்கலைக் கழகம்)*

சென்னை அரும்பாக்கம் அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் தேசிய நாட்டு நலப்பணித் திட்ட பிரிவு (தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவ பல்கலைக்கழகம்) தொடர்ச்சியாக பல இலவச சித்த மருத்துவ சிறப்பு முகாம்களை நடத்தி மக்களுக்காக பல நற்பணிகளை செய்து வருகிறோம். தேசிய நாட்டு நலப்பணித் திட்டத்தில் 100க்கும் மேற்பட்ட மாணவ மாணவியர் பங்கு பெறுகின்றனர்.

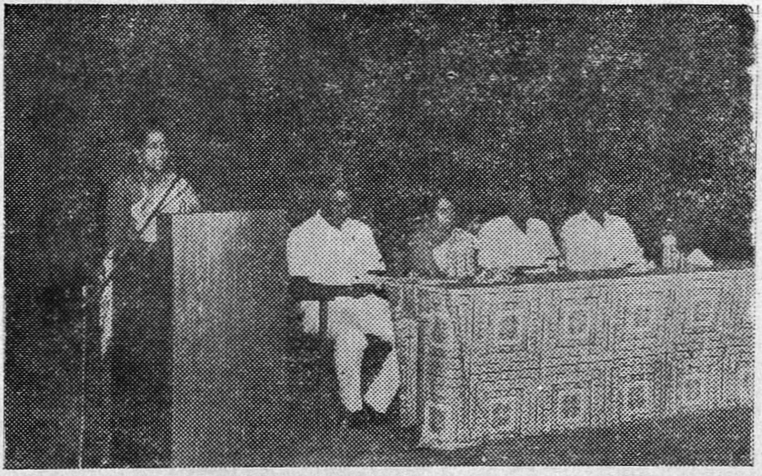
அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் தேசிய நாட்டு நலப்பணித் திட்ட பிரிவு சென்னை அருங்காட்சியக தாவரவியற் பிரிவுடன் இணைந்து ஜூலை 1996 முதல் ஒவ்வொரு மாதமும் மூன்றாவது செவ்வாய்க்கிழமை இலவச சித்த மருத்துவ முகாமினை அரசு அருங்காட்சியக கலையரங்கில் நடத்தி வருகின்றது. இதில் ஒவ்வொரு முறையும் 200க்கும் மேற்பட்ட பொதுமக்கள் பயனடைகின்றனர். இதில் யோகாசனப் பயிற்சியும், சிறப்புச்சொற்பொழிவுகளும் மாதந்தோறும் நடைபெற்று வருகின்றன. இவற்றுக்கு மக்கள் மத்தியில் நல்ல ஆதரவும் கிடைத்து வருகின்றது. யோகாசனப் பயிற்சி செயல்முறை விளக்கம், சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு, இரைப்பு இருமல், மஞ்சட் காமாலை, வள்ளியும் வல்லியும், தோல் நோயில் காளாஞ்சகப்படை, மற்றும் மலரும் மருத்துவமும் ஆகிய சிறப்புச் சொற்பொழிவுகள் இலவச சித்த மருத்துவ முகாமினை யொட்டி தாவரவியற் பிரிவுக் காப்பாட்சியர் திருமதி ம. ந. புஷ்பாவால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டன. இவற்றினை நூல் வடிவில் வெளியிட

அரசு அருங்காட்சியகத்தின் தாவரவியற்பிரிவு மேற்கொண்ட முயற்சி பாராட்டுக்குரியது. எங்களுக்கு நல் ஆதரவு நல்கிய அருங்காட்சியக ஆணையர் திரு. கண். தீனதயாளன், இ.ஆ.ப., அவர்களுக்கு எங்களது நன்றியினை உரித்தாக்குகின்றோம்.

*மரு. ஜி. கணபதி*
முதல்வர் (பொ)
அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
அரும்பாக்கம், சென்னை-600 106.

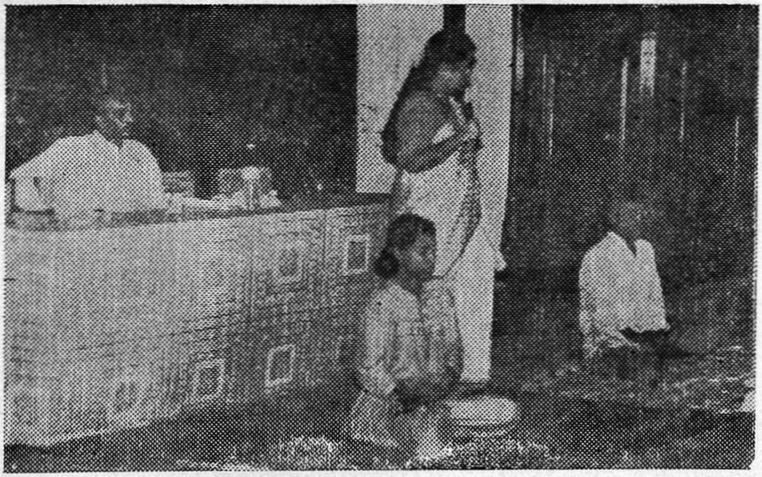
*மரு. மொ. லோகமணியன்*
விரிவுரையாளர்,
நாட்டு நலப்பணித்திட்ட அலுவலர்
அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
அரும்பாக்கம், சென்னை-600 106.

சித்த மருத்துவ சிறப்புச் சொற்பொழிவில் ஆணையர்
திரு. கண். தீனதயாளன், இ.ஆ.ப. அவர்களின் முகவுரை

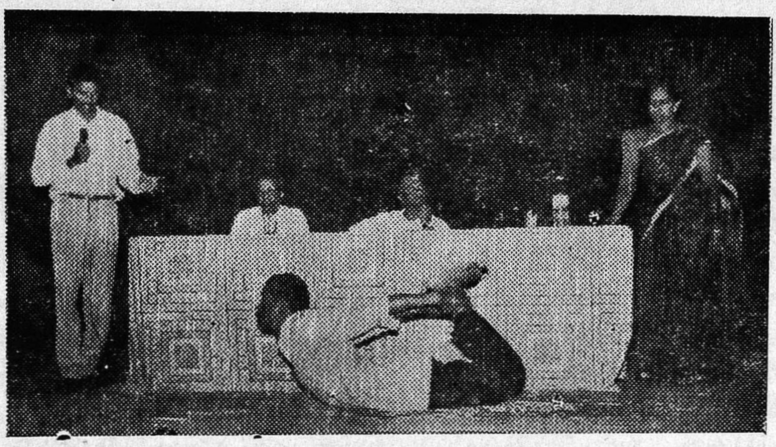


சித்த மருத்துவர்களை வரவேற்று பேசுகிறார் தாவரவியற் பிரிவுக்
காப்பாட்சியர் திருமதி ம. ந. புஷ்பா

சித்த மருத்துவ இலவச முகாமில் சிகிச்சையளிக்கிறார்
மரு. மொ. லோகமணியன்



யோகா பயிற்சியினை கற்றுத் தருகிறார் மரு. திருமதி இராஜேஸ்வரி



யோகா பயிற்சியினை செய்து காட்டுகிறார்
சித்த மருத்துவ மாணவர்

# யோகாசனம்

பேராசிரியர் திருமதி **கே. இராஜேஸ்வரி**
அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி.

யோகாசனப்பயிற்சி என்பது நமது நாட்டில் பழங் காலந் தொட்டே இருந்து வந்துள்ளது. நமது அறிவு ஆராய்ச்சிகளுக்கு எட்டா காலந்தொட்டே வாழ்ந்த முனி வர்கள் தவம் செய்வதற்காக யோக நிஷ்டையில் அமர் வதற்கு ஆசனங்கள் பெரிதும் உதவியதால் யோகாசனங்கள் என்ற சிறப்புப் பெயர் பெற்றது. இது ஒரு குறிப்பிட்ட நிலை யில் உடலை இருக்கச்செய்வது ஆகும். இவையாவும் உடற் பயிற்சி போன்றவைகளே எனினும், இவை உடற்பயிற்சியி னின்று வேறுபட்டவை ஆகும். உடற்பயிற்சி புறஉடலையே வன்மைபடுத்துகிறது. ஆனால் யோகாசனமோ புற உடலைமட்டுமின்றி உடலின் உள் உறுப்புகளையும் வன்மைப்படுத்தி மனதையும் செம்மைப்படுத்துகிறது. அன்றாட வாழ்வில் நாம் பல்வேறு மனநிலைக்கும், நோய்க் கும், துன்பத்திற்கும் ஆட்படுகிறோம். இதை மாற்ற அமைதிபெற தினமும் அரைமணி நேரம் யோகாசனம் செய்து நன்மை அடையலாம்.

ஆசனம் செய்வதற்கான விதிகள் :

1 ஆண், பெண் வேறுபாடின்றி வயது வேறுபாடின்றி இளையோர் முதல் முதியார் வரை அவர்களது உடல் அமைப்பிற்கும், வயதிற்கும் ஏற்றபடி ஆசனங்கள் தேர்ந்தெடுத்து செய்யவேண்டும்.

2 நேரம் விடியற்காலை 5 மணிமுதல் 7 மணி வரையில் அதேபோல் மாலை 5 மணி முதல் 7 மணிவரை செய்யலாம்.

3 இடம் : காற்றோட்டமான மேடுபள்ளம் இல்லாத தூய்மையான சமதளத்தில் செய்யவேண்டும்.

4 விரிப்பு : யோகாசனம் செய்ய மான்தோல், புலித் தோல் சித்திரக்கம்பளம், வெண்துகில், தருப்பை ஆகியவை சிறந்தது.

5 மலசலம் கழித்த பின்னரே செய்யவேண்டும். உணவு உண்டபின் ஆசனம் செய்யக்கூடாது.

6 ஆசனம் முதலில் குருவின் துணையுடன் செய்ய வேண்டும்.

7 ஆடை இறுக்கமின்றி தளர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும்.

8 ஆசனம், நிதானமாகவும், படிப்படியாகவும் செய்ய வேண்டும். படிப்படியாகத்தான் அதிகரித்துக் கொண்டு போகவேண்டும்.

9 கடினமான ஆசனங்கள் செய்யும்போது உடலில் எவ்விடத்திலாவது வலி ஏற்பட்டால் உடனே ஆசனம் செய்வதை நிறுத்திவிடவேண்டும்,

10 ஆசனம் செய்யும்போது உடலில் எந்தப்பகுதி யையும் விரைப்பாக வைக்காமல் தளர்த்தியாக இருக்குமாறு செய்யவேண்டும்.

11 பயிற்சியின்போது வாயினால் மூச்சுவிடக்கூடாது.

12 ஆசனத்தின் முடிவில் பூர்ணசாந்தி ஆசனம் செய்வது அவசியம்.

உணவு முறை :

அதிக காரம், புளிப்பு, உப்பு, மாமிச உணவு, இவை களை நீக்க வேண்டும். பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், கீரை வகைகள் முளைகட்டிய பயிறுவகைகள், மோர் இவை களை அளவுடன் உண்ணவேண்டும்.

யோகாசனத்தின் நன்மைகள் :

நோயற்ற வாழ்வை கொடுக்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. வந்த பிணிகளை குணப்படுத்து கிறது. இளமையாய் வாழ வழிசெய்கிறது. உடல் அழகுடன் இருக்க உதவுகிறது.

மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி நல்லநிலையில் வைக்கின்றது.

கோபத்தை தடுத்து மனதிற்கு அமைதி தருகிறது.
ஆயுளை அதிகரிக்கச்செய்கிறது.

புத்தி தெளிவு, ஞாபகசக்தி, சுறுசுறுப்பு இவை கிடைக்கிறது.
மனக்கவலையை நீக்கவும் மறக்கவும் வழிசெய்கிறது.

பொதுவாக வழக்கிலுள்ள சில ஆசனங்கள் காண்போம் :

முதலில் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி நம் டென்ஷனை குறைப்பதற்கு தியானம் சிறந்தது.

1 பத்மாசனம் 2 பூர்ணசாந்தி 3 பச்சிமோதா சனம் 4 பாதவிஸ்தாசனம் 5 யோக முத்ரா

பத்மாசனம் :

“ ஒரணையப்பத மூருவின் மேலேறிட்
டாரவலித்ததன் மேல்வைத் தழகுறச்
சீர்திகழ் கைகள் அதனைத்தன் மேல்வைக்கப்
பார்திகழ் பத்மாசன மெனலாகுமே”

என்ற தமிழ் மூவாயிரச் செயுளால் அறியலாம்.

சமதளத்தில் சம்மனமிட்டு உட்கார்ந்து வலது பாதத்தை இடது தொடைமீதும், இடதுபாதத்தை வலது தொடையின் மீதும் ஏற்றவேண்டும். கால் மூட்டுகள் இரண்டும் தரையை தொடவேண்டும். குதிகால்கள் இரண்டும் வயிற்றில் அடிப்பாகத்தை தொடும்படியாக அமைக்கவேண்டும். முதுகு எலும்பு நேராக நிமிர்த்தி உட் காரவேண்டும். இரண்டு கைகளையும் கோர்த்து மலர்ந் திருக்குமாறு இருத்தல் தாமரைபோன்று இருத்தலின் இது பத்மாசனம் எனப்பட்டது.

பயன்கள் :

சீரண சக்தி உண்டாக்கும். முக்குற்றங்களும் தன் னிலைப்படும். கீழ்வாயு தீரும், நரம்புகளும் வலிவடையும். அடிவயிற்றுப்பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும். வழிபாடு, ஜபம், தவம், தியானம், பிராணயாமம். நாடிசக்தி இவற்றுக்கு இவ்வாசனம் சிறந்தது.

பட்சிமோத்தாசனம் :

செய்முறை :

உடல் தளர்த்தி குதிகால்கள் ஒன்றுசேர்ந்து முன் கால் விரித்து ‘V’ வடிவில் நிற்கவும். பின் மல்லாந்து படுத்து குதிகால்கள் ஒன்று சேர்ந்து இருக்கவேண்டும். கைகள் இரண்டும் தலைக்கு முன்பக்கமாக இருக்கவேண்டும். பின் கைகளை மேலே தூக்கியபடியே எழுந்து உட்கார்ந்து தலையை குனிந்து கைகளை முன்னால் நீட்டி தளர விடவும்.

தலை மற்றும் கையை மூன்றுமுறை அசைக்கவும். கைகள், கால் கட்டைவிரல்களுக்கு அப்பால் இருக்கும்படி கையை முன்னும் பின்னும் அசைக்கவும்.

பின், கைகளை கீழேவிட்டு மல்லாந்து படுத்து தலைக்கு முன்னால் கைகளைக்கொண்டு சென்று எழுந்து உட்கார்ந்து முன்பு செய்தது போல் செய்து, பின் நின்று உடலைத் தளர்த்தவும்.

நன்மைகள் :

சவசாந்திக்கு உள்ள நன்மைகளை அறிவது நல்லது. வயிற்றுப்பேரிகள் பலப்படும். தொந்தி குறையும். வயிற்றில் உள்உறுப்புகள் பலப்படும். மலச்சிக்கல் தீரும். உயரமாக வளர்வதற்கு ஏற்றது. கல்லீரல், மண்ணீரல், இரைப்பை, கணையம், பிருக்கம் இவை தூண்டப்பட்டு சரிவர இயங்கும். இவ்வுறுப்புக்கள் சம்பந்தப்பட்ட நோய் நீங்கும். மதுமேகம் நீங்கும். இளமை மேலிடும். பெண்கள் மாதவிடாய் வயிற்றுவலி நீங்கும். இடுப்புவலி நீங்கும். மலடு நீங்கும். முதுகெலும்பு பலப்படும்.

விளையாட்டு வீரர்கள் புத்துணர்ச்சிபெற, இந்த ஆசனம் உதவும். இதய நோயாளிக்கும் நல்லது.

மாற்று ஆசனம் : சவாசனம்.

1 கால்களை அகற்றி உடலைத் தளர்த்தி குதிகால்கள் சேர்த்து நிற்கவேண்டும்.

2 பின் மல்லாந்து படுக்கவேண்டும். கால்களை சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி வைக்கவும். உடலின் தலை முதல்பாதம் வரை வரிசையாக இருக்குமாறு சலனமின்றி 3 முதல் 5 நிமிடங்கள் வரை படுத்திருக்கவும். ஆசனங்கள் செய்தபின் கடைசியாக சவாசனம் செய்யாமல் ஆசனத்தை முடிக்கக்கூடாது.

உடலை இளக்கும் முறை

1 தலையை வலதுபுறமும் இடதுபுறமும் 5 முறை அசைக்கவும்.

2 பின் வலது கைவிரல்களை மடக்கி நீட்டி தளர்த்தவும்.

3 வலது தோள் வரை தூக்கிப் போட்டு தளர்த்தவும்

4 வலது முழங்கை வரை தூக்கிப்போட்டுத் தளர்த்தவும்.

5 பின் இடது கை விரல் தூக்கிப்போட்டுத் தளர்த்தவும்.

6 பின் இடது கை முழங்கையை தூக்கித் தளர்த்தவும்.

7 பின் இடது தோள் பொருத்தை தூக்கித் தளர்த்தவும்.

8 பின் வலது கால் விரல்களை மடக்கி, நீட்டி விரித்து. தளர்த்தவும்.

9 பின் முழு காலையும் மேலே தூக்கி கீழே போடவும்

10 இதே போல் இடதுகால் விரல் கீழே போடவும்.

11 இதே போல் முழுக்கால் மேலே தூக்கி கீழே போடவும்

12 பின் சிறிது நேரம் படுத்திருக்கவும்.

13 கைகளை தலைக்கு மேலே தூக்கி எழுந்து உட்-கார்ந்து கைகளால் கால்களை 3 முறை தொடவும்.

14 பின் எழுந்து கால்களை அகற்றி தளர்த்தி நிற்கவும்.

நன்மைகள் :

உடல் களைப்பையும், மனசஞ்சலத்தையும் நீக்கி புத்துணர்ச்சியை உண்டாக்கும். ஆசனங்கள் செய்யும் போது சோர்வு ஏற்பட்டால் இதனை செய்யலாம். மனோ சக்தி வளரும். இரத்த அழுத்த நோயை குணமாக்கும். தலைவலி நீங்கும். சகனவாதம் நீங்கும் ; ரொமட்டைடு ஆர்த்தரட்டிஸ், விரல் தோள்பட்டை வாதம் நீங்கும்.

பாதஹஸ்தாசனம் :

1 உடலைத் தளர்த்தி காலை விரித்து பின் குதிகால்கள் சேர்ந்து முழங்கால் நேராக நிற்கவும்.

2 இரு கால்களை மேலே தூக்கி முன்னால் வளையவும்.

3 முழங்கால் மடங்காமல் கைவிரல்களால் கால் பெரு விரலைத் தொடவும்.

4 தலை, மூக்கு கொண்டு முழங்காலைத் தொடவும்.

5 பின் கையை நீட்டி தரையைத் தொட்டு கைகளை மேலே தூக்கி நிமிர்ந்து நின்று கைகளை கீழேபோட்டு உடலைத் தளர்த்தவும்.

நன்மைகள் :

1 கால்களை பலப்படுத்த மிகச் சிறந்த ஆசனம்.
2 இடுப்புக்குக்கீழ் உள்ள தசைகளை பலப்படுத்தும்.
3 தசைகளை இறுக்கி பலப்படுத்தும்.
4 இதய நோயாளிக்குச் சிறந்த ஆசனம்.
5 முதுகு என்பு, முதுகுத்தண்டு, மூளைப் பலப்படும்.
6 இளமைக் கொடுக்கும்.
7 தொப்பை கரைக்கும்.
8 விளையாட்டு வீரர்களுக்குச் சிறந்தது.
9 நீரிழிவு.

யோக முத்ரா :

1 நின்று உடலைத் தளர்த்தி குதிகால்கள் சேர்த்து வைக்கவும்.
2 பின் கீழே உட்கார்ந்து பத்மாசனம் போடவும்.
3 கைகளை பின்பக்கமாக கட்டவும்.

இதில் 3 வகை உண்டு.
கட்டை விரல் யோகமுத்ரா
நாபி விரல் யோக முத்ரா
பந்த விரல் யோக முத்ரா
பின்கைகளால் கட்டை விரல்களை இழுத்துப் பிடிக்கவும்.
பின் தலையை முன்பக்கமாகக் குனியவும்.
தலை, நெற்றி, முகவாய் தரையில் படவேண்டும்,

நன்மைகள் :

1 முதுகெலும்பு பொருத்துகள் வன்மையடையும்.
2 வயிற்று உறுப்புகள் பற்றிய நோய் வராது.
3 மலச்சிக்கல் தீரும்.
4 தாது இழப்பு தீரும்.
4 நீரிழிவு நோய் நீங்கும்.
6 பின்நரம்பு பிதுக்கம் நீங்கும்.
7 முன்நரம்பு பிதுக்கம் இருந்தால் செய்யக்கூடாது.

# நாட்டு வழக்கில் சித்த மருத்துவம்

## *திறனாய்வு*

மரு. ஆர். ஜெயராமன், எம்.டி. (சி)

**அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,**

**அரும்பாக்கம், சென்னை-16.**

மனித நாகரிகம் தோன்றி அன்றே மருத்துவம் குறித்த அறிவும் மக்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும். ஆரம்ப காலங்களில், தாவர அறிவியலாரும், அனுபவமிக்க முதியோரும் மருத்துவம் புரிந்து மக்கள் குறைகளை தீர்த்துள்ளனர்.

மாறி வரும் காலத்திற்கேற்ப மருத்துவ முறைகளும் மாறி வந்துள்ளன. "Medicine is thus built on the best of the past". இருபதாம் நூற்றாண்டில் மருத்துவம் குறித்த அறிவின் அபரிதமான வளர்ச்சி, உண்மையில் மருத்துவத்தை மிக சிக்கலானதாகவும் விலை மிக்கதாகவும் மாற்றி விட்டது. குறிப்பாக எல்லா நாடுகளிலும், குறிப்பாக நம் நாட்டில் அதிலும் தமிழ்நாடு போன்ற இடங்களில் மருத்துவத்தின் வளர்ச்சியால் பயன்பெற இயலாமல் தவிக்கும் மக்கள் வாழும் ஊர்கள் ஏராளம்.

Who -யின் Health for all 2000, திட்டத்தை செயல் படுத்தவும் இன்னும் அடிப்படை மருத்துவ வசதிகள் சரியாக சென்றடையாத இடங்கள் உள்ளன. இந்த சமூக அநீதியை அழிக்கும் எண்ணத்தில் சித்த மருத்துவத்தில் உள்ள உண்மை நிலைகளை ஆராய்ந்து பார்க்கும்போது பல மருந்துகள் மற்ற மருத்துவமுறைகளை விட எளிதாகவும், விரைவாக செயல்படும் ஆற்றலுடன், மலிவாகவும் கிடைக்கும் நிலைகள் உள்ளன.

கடந்த 20 ஆண்டுகளாக வழக்கில் உள்ள சிறந்த சித்த மருத்துவ முறைகளைப் பற்றி இங்கு கூறவும், இம் முறைகளை ஏனைய மருத்துவர்கள் அல்லது மருத்துவ ஆய்வு மையங்களுக்குக் கொடுத்து பாமர மக்களும் பயன் பெற வகை செய்யும் ஆவலுடன் நான் இந்த முயற்சியில் ஈடுபட்டுள்ளேன்.

எந்த இடத்தில் ஒரு நோய் தோன்றுகிறதோ அதே இடத்தில் அதனை நீக்கும் (மருத்துவரும்) வழியும் இயற்கையாகவே இருக்கும் என்பது நாம் அனுபவத்தில் அறிந்த உண்மை.

பழங்குடியினரும், பரம்பரை மருத்துவர்கள் மற்றும் மருத்துவரல்லாதவர்கள் வழக்கில் கொண்டுள்ள மருந்துகளை முன்னின்று கொடுத்து பார்த்த பொழுது சிறப்பாக

பலன்கள் கிடைத்துள்ளன. இதற்கென தனியாக ஒரு குழு அமைத்து அந்த மருத்துவமுறைகளை மேம்படுத்த இயலும்.

இவ்வகையில் நான் அறிந்து மருத்துவம் புரிந்த சிறந்த பலன் அளித்த சில முறைகளை இங்கு உங்கள் முன் உரைக்கின்றேன்.

1 மஞ்சள் காமாலைக்கு :

வில்வ இலை, மிளகு சேர்த்து கொடுக்க தீரும். வங்காளத்தில் வில்வ இலை பித்தமடக்கி, சுரமகற்றி செய்கைக்காக அதிகம் பயன்படுத்துவதாக கூறப்படுகிறது.

2 ஆமணக்கு இலை, கீழா நெல்லி சம அளவு எடுத்து அரைத்து எலுமிச்சை அளவு தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் வெள்ளாட்டுபாலில் 3 நாள் கொடுத்து 4-ஆம் நாள் காலை நீர்மலம் போக்கி மருந்து கொடுக்க காமாலை நீங்கும்.

ஆ (1) மதுமேகம்

நித்திய கல்யாணி சிவப்பு பூ பூக்க கூடிய செடியின் இலை, பூ, ஒரு கைபிடி எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி சாறை எடுத்து வெறும் வயிற்றில் குடிக்கத் தீரும். 10 முதல் 15 நாட்கள் வரை தொடர்ந்து கொடுக்கவும். 3 நாட்களுக்கு ஒரு முறை சிறுநீரை சோதித்து அறியவும்.

(2) அழவணம் இலை (மருதோன்றி)-ஒரு கைபிடி
படிகார பற்பம் - 200 எம். ஜி.

இலையை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்து வடிகட்டி பற்பத்தை கலந்து 5 நாட்கள் மட்டும் குடிக்க தீரும். நீரில் உள்ள சக்கரை சத்து நீங்கும்.

இ குருதி அழுத்தத்திற்கு :

முருங்கை இலை பழுத்தது - ஒரு கைப்பிடி சீரகம் ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து பகல் உணவிற்கு முன் குடிக்க வேண்டும் 15 நாட்களுக்கு தொடர்ந்து கொடுக்கவும்.

ஈ பாம்புக் கடிக்கு எளிதான முறை :

1 சிறு பீளை 2 குப்பைமேனி 3 அனலிவேகப்பட்டை

4 வரிகுமட்டி : நல்ல பாம்பு கடிக்கு இவைகளால் ஆன கூட்டு மருந்து சிகிச்சை பலன் தரும்.
கட்டு விரியன் கடிக்கு நாராயண பச்சிலையை அரைத்து கொட்டை பாக்களவு மூன்று வேளை, ஒரு நாள் கொடுக்க தீரும்.

தேள் கடிக்கு வாதநாராயணன் இலை, முருங்கை இலை இரண்டையும் எடுத்து மண்ணெண்ணெயில் காய்ச்சி கட்ட தீரும்.

(உ) கரப்பான் :

1 இதற்கு பல்லிபூண்டு செடியை உலர்த்தி, காய வைத்து எரித்து, சாம்பலை தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து பூசினால் குணமாகிறது. 2. ஆற்று குமட்டி செடியின் இலையை காயவைத்து பொடித்து, நீரில் கலந்து பூசி உள்ளுக்கும் கொடுக்க விஷ கடியினால் ஏற்படும் கரப்பான் குணமாகிறது.

(எ) முகத்தில் ஏற்படும் கரும்புள்ளிகளுக்கு :
1. வெள்ளை மொச்சையை நீரில் ஊற வைத்து, அரைத்து இரவில் முகத்தில் பூசி காலையில் குளிர்ந்த நீரில் பத்து நாட்கள் கழுவி வர, முகத்தில் உள்ள கரும் புள்ளிகள் மாறும்.

2. பால் சங்கை வைத்து, சிறிது கருவேப்பிலையை நீர்விட்டு சந்தனகல்லில் அரைத்து, முகத்தில் பூசி வர முகத்தில் ஏற்படும் பரு, கரும்புள்ளிகள் மாறும்.

3. புதிதாக ஏற்படும் கரையான் புற்று மண்ணை பாலில் கலந்து முகத்தில் பூசி வர பாலுண்ணி தீரும்.

4. கோழியின் காலை நெருப்பில் வாட்டி உரித்த தோலின் உள்பகுதியை தடவி வர பாலுண்ணி மாறும்.

(ஏ) முடி உதிராமல் தடுக்க :

முடி உதிர்தலை நீக்கும் பொருட்டு, முதல் வாரம் சோற்றுக்கற்றாழை சாறெடுத்து தலையில் பூசி பத்து நிமிடம் சென்று குளிக்க வேண்டும். அடுத்த வாரம் சிறிய வெங்காய சாறெடுத்து ஐந்து நிமிடம் பூசி குளிக்க வேண்

டும். மூன்றாவது வாரம் ஆற்று குமட்டி காயின் சாறெடுத்து பூசி, 10 நிமிடம் கழித்து குளிக்க வேண்டும். நான்காவது வாரம் சீனிக்காரம் 1/2 தேக்கரண்டி எடுத்து, 1 டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து தலையில் தேய்த்து ஐந்து நிமிடம் சென்று முட்டை வெண் கருவில் தலையை சீராக தேய்த்து குளிக்க வேண்டும்.

மேற்கூறிய முறையில் ஒரு தடவை செய்தால் முடிஉதிர்தல் பொடுகு வராமல் தடுக்கலாம்.

முடி கருமையாக வளருவதற்கு :

வெட்பாலை இலையை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு அது மூழ்கும் அளவு தேங்காய் எண்ணெயை விட்டு மூன்று நாள் வெயிலில் வைத்து வடிகட்டி தொடர்ந்து 20 நாட்கள் தேய்த்து வந்தால் முடி உதிர்தல் நிற்பதுடன் கருமையாக வளரும்.

(ஐ) வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஞாபக சக்தி :

வல்லாரை கீரையை பாலில் வேகவைத்து, உலர்த்தி பொடி செய்து பாலில் கலந்து 2 வேளை சாப்பிட்டு வர, மூட்டு வலி, கைகால் வலி, பள்ளி மாணவ மாணவியருக்கு ஏற்படும் சோர்வு நீங்கும்.

வெள்ளை கரிசாலை சாறு 1 பங்கு, சீனி 3 பங்கு இரண்டையும் காய்ச்சி பொடித்து, ஒரு தேக்கரண்டி, பாலில் கலந்து காலை-மாலை கொடுத்து வர மாணவர்களுக்கு ஞாபக சக்தி வளரும்.

(ஒ) இளம் பிள்ளை வாதம்:

இதற்கு, திருவல்லிகேணி கடற்கரையில் தசரதன் என்பவர் செய்ய கூடிய எளிமையான முறை உள்ளது. இதில் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் இடுப்பளவு உயரத்திற்கு மணலில் குழி தோண்டி சூரிய உதயத்திற்கு முன்னதாக குழந்தையை அதில் நிறுத்தி இடுப்பு வரை மணலில் மூடி, கடல்நீரை ஊற்றும்போது மண் இறுகி விடுகிறது. வெளிச்சம் வரும்போது கடல் அலையை கண்டு குழந்தை பயத்தினால் தன்னை விடுவிக்கும் பொருட்டு எழ முயலும் போது, பாதிக்கப்பட்ட கால், ரத்த ஓட்டம் சீராகிறது. இம் முறையில் 10 முதல் 15 நாட்கள் செய்தால் போதும் என்று

கூறுகிறார். இதற்கே உரிய தைலங்களை தேய்த்து இம் முறையை பின்பற்றியதில் நமக்கு நல்ல பலன் கிட்டியுள்ளது.

(ஓ) வாத வீக்கத்திற்கு :

நந்தி நாடி தைலம். சேரும் பொருட்கள் :

1. நல்லெண்ணெய்
2. முருங்கை பட்டை சாறு
3. வெள்ளெருக்கம் பூ
4. வெள்ளருகு இலை (காய்ந்தது)
5. வெள்ளை பூண்டு
6. கொடிகள்ளி பழுப்பு

இவற்றை சேர்த்து காய்ச்சி மூட்டு வீக்கத்திற்கு பயன்படுத்தலாம்.

2. வயல் நண்டு, வெள்ளருகு இவற்றை அரைத்து பற்றிட வாதத்தால் விரல் மடக்க இயலாததிற்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

(ஔ) பவுத்திரம்.

1. புளியம் பட்டை
2. பாறை நத்தை

இரண்டையும் எரித்து எழும் புகையை பவுத்திரத்தில் காட்டினால் நல்ல குணம் கிடைக்கிறது.

(அ) 1. எலும்பு முறிவு :

ஓடு ஒடுக்கி இலைச்சாறு எடுத்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் காய்ச்சி அந்த இடத்தில் தடவி மூங்கில் அல்லது தென்னந்தப்பை கொண்டு கட்டுதல். அவ்விடத்தில் உள்ள வீக்கம், வலி குறைய, எலுமிச்சம் பழச்சாறு 1 பங்கு நல்லெண்ணெய் 2 பங்கு (அல்லது) மஞ்சள் தூளை நல்லெண்ணெயுடன் போட்டு காய்ச்சி தடவவும்.

(ஆ) 2. யானைக்காலுக்கு ;

1. வெள்ளருகு
2. ஆற்று அலரி
3. மிளகு

மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து ஒரு டம்ளர் நீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி காலையில் குடித்து வரவேண்டும்.

வீக்கத்திற்கு :

1. புளியம் கொட்டை
2. புற்றுமண்
3. முட்டை வெண்கரு

இவற்றை கலந்து துணியில் தடவி பட்டி கட்ட வேண்டும். இரவில் நிலவேம்பு குடிநீர் கொடுத்து வர வீக்கமும் தீரும். நோயும் குறையும்.

(இ) குடற் புழுக்களுக்கு :

குப்பைமேனி இலையை சமைத்து, இரவு படுக்குமுன் சாதத்துடன் கலந்து 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை கொடுத்து வர புழுக்கள் நீங்கி விடும். (அல்லது) குப்பைமேனி செடியை குடிநீர் செய்துகொடுக்க புழுக்கள் நீங்கும்.

முடிவுரை :

மேற்கு தொடர்ச்சிமலை-கன்னியாகுமரி முதற்கொண்டு கர்நாடக மாநிலம் வரை உள்ள பகுதிகளில் வசிக்கும் பல தரப்பட்ட பழங்குடி மக்களின் மருத்துவ முறைகளை நேரில் சென்று பார்க்கும் பொழுது அதை உரிய வழியில் பயன் படுத்தினால் மக்களுக்கு மிகவும் ஏற்றதாக அமையும். இப்பகுதியில் ஏற்படக் கூடிய எல்லா நோய்களையும் தீர்க்க கூடிய மருத்துவ முறைகளை, அந்தந்த பகுதியில் உள்ள பெரியவர்கள் அறிந்து வைத்துள்ளனர். தங்களது மருத்துவதுறை இத்துடன் அழிந்து விடுமோ என்ற அச்சம் அவர்களிடையே இருப்பதால் 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே மருத்துவர்களுக்கு தெரிவிக்கும் பொருட்டு ஆர்வமாக உள்ளனர். அத்தருணத்தை பயன்படுத்திக் கொண்டு அவர்களிடையே உள்ள மருத்துவ முறைகளை எலும்பு முறிவு, வர்மம், தோல்நோய்கள், மூலம், கண் மருத் துவம், மகப்பேறு மருத்துவம், ஆண் மலடு, பெண் மலடு, ஆகியவற்றிற்கான மருத்துவம், முகவாதம், பக்கவாதம், வலிப்பு, மனநோய் ஆகிய நோய்களுக்குகுரிய மருத்துவ முறைகளை அறிந்து எளிய முறையில் அனைவருக்கும் பயன்படும் பொருட்டு செய்யலாம். எனவே இதனை மேற்கொள்ளும் பொருட்டு அரசின் கவனத்திற்கு கொண்டு வருதல் இத்தருணத்தில் அவசியம் என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

# சித்த மருத்துவத்தில் இரைப்பு இருமல் - BRONCHIAL ASTHMA

**Dr. M. LOGAMANIAN,** M.D. (S)
Lecturer, N. S. S. Programme officer,
Govt. Siddha Medical College, Anna Hospital, Madras106.

முன்னுரை :

இந்திய மருத்துவத்தில் பழமையும், தொன்மையும் வாய்ந்த மருத்துவம் சித்த மருத்துவம். இந்திய மருத்துவ முறைகளான சித்த, ஆயுர்வேதம், யுனானி மருத்துவ முறைகளில் சித்த மருத்துவம் அல்லது தமிழ் மருத்துவம் பதினென் சித்தர்களால் தோற்றுவிக்கப்பட்டது. இது வாதம், வைத்தியம், யோகம், ஞானம் என்ற நான்கு வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

தற்போது வைத்திய முறைகளில் உள்ள இரைப்பு நோய் அல்லது நுரையீரல் ஆஸ்த்துமா என்றால் என்ன ? இந்நோய் வரும்வழி, இதன் தடுப்பு முறைகள் (**Prevention**) மருத்துவம் மற்றும் யோகாசனம் ஆகியவைகளைப் பற்றி விரிவாக காண்போம்.

நமது மக்கள் இரைப்பு நோயை சுவாசகாசம், இழுப்பு நோய் மற்றும் வழக்கில் ஆஸ்துமா என்றும் கூறுவர்.

நோய் வரும் வழி :

நோய் வரும் வழியை அகக்காரணம், புறக்காரணம் என இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். புறக்காரணமாக கூறும் போது உடலினுக்கு வேண்டாத உணவு, செயல் முதலிய வைகளால் உடலின் வன்மை குறைந்து வரலாம். உண வாலும், நடத்தையாலும், புல் பூண்டு, கேழ்வரகு முதலிய வைகளின் சுனையாலும், தனக்கு ஒவ்வாத பொருள்களை யும் நுகர்வதாலும் வரலாம். சில மருந்துகளை உட்கொள் வதால் அவை உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. அதனால் ஒவ்வாமை ஏற்பட்டும் வரலாம். தானியங்கிகளின் தூசி, வீட்டில் உள்ள தூசு, ஒட்டடை அடித்தலால் ஏற்பட்ட தூசு, சில பூக்களின் மகரந்தம், வீடுகளில் செல்லப் பிராணி களாக வளர்க்கப்படும் வளர்ப்பு பிராணிகளின் முடிகள், சில தொழில்களின் காரணமாக, உதாரணம்: மாவுமில், பஞ்சாலை, இரசாயன தொழிற்சாலை, சாம்பிராணி புகை, சமையலில் ஏற்படும் நெடி, புகைபிடித்தல் போன்ற வைகளின் காரணமாகவும் அமையலாம்.

முக்கியமாக, இந்நோய் சிறுவயதிலேயே வரலாம். குழந்தையின் பெற்றோருக்கு இருந்தாலும் குழந்தைக்கும் வரலாம்.

அகக்காரணங்களாக ஒவ்வாமை, சில தொற்று நோய் கள், மற்றும் பீனிசம் நோய், கிருமிகள், மனநோய், எப்போதும் குளிர் மற்றும் ஈரத்தில் இருத்தலாலும் ஏற்படும்.

நோய் ஏற்படும் விதம் :

அக, புற காரணங்களால், மூச்சுக் குழாயை அடைந்த உடன் மூச்சுப்பாதையில் உள்ள சளிச்சவ்வு வீக்கம் அடைந்து அதில் பிசுபிசுப்பாக திரவம் சுரந்து, மேலும்

மூச்சுக்குழாயின் உள்பகுதி குறுகலாகி உள்ளே சுவாசம் சென்றாலும், அவை வெளியேறும் போது மிக்க சிரமத்துடன் வெளியேற்றுகிறது. அப்போது மிகுந்த ஒலியுடனும், நெஞ்சை இறுக்கி பிடித்தாற்போலும் காணப்படுகின்றது. எனவே, நோய் ஏற்பட்டதற்கான காரணம் அறிந்து அதற்கு தக்கவாறு மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்.

நோயின் குறிகுணங்கள் :

சாதாரணமாக மார்பு படபடப்பு, மார்பை இறுக்கி பிடித்தாற்போல் வலி, மேல்மூச்சு, இழுப்பு, இருமல், மூச்சு விடக்கடினம், சளி நுரையுடன் செல்லல், இவைகள் திடீரென எப்போதும் ஏற்படலாம். சில வாரம் கழித்து மீண்டும் வரலாம்.

இவைகள் எல்லாம் ஆஸ்த்துமா 'Asthma' என்று நினைக்கக் கூடாது. பல்வகை காரணங்களால் அவை ஏற்படலாம். அவைகள் தொண்டையில் ஏற்படும் நோய், பீனிசம் நோய், சதை வாதம் (சதை தளர்ச்சி), இருமல் இளைப்பு நோய், நுரையீரல் புற்று நோய், இரத்தத்தில் **Eosinophilia** என்ற இரத்த வெள்ளை அணுக்கள் அதிகமாக இருத்தல், தமரக நோய் போன்றவைகளின் காரணமாகவும் ஆஸ்துமா ஏற்படக் கூடும்.

மருத்துவம் :

வரும்முன் காத்தல் மிக முக்கியம். என்ன காரணத்தால் நோய் வருகிறது என்பதை அறிந்து அதை முன்கூட்டியே நீக்குவது நலம்.கபத்தை வெளியேற்றக்கூடிய மருந்துகள், சுவாசக் குழல்களை விரிவடையச் செய்யக்கூடிய மருந்துகள், முதலியன, சுவாச குடோரி மாத்திரை, கஸ்தூரி

கருப்பு மற்றும் மிளகு தேவையான அளவும், நஞ்சறுப்பான் இலையும் மிக பயனுள்ளது. ஆடாதோடை இலைச்சாறு, பவழம், திரிகடுகு சூரணம், முதலியனவும் நன்மை பயக்கும்

யோகாசனம் :

1. மூச்சு விடும் உடற்பயிற்சிகள்
2. பிராணாயாமம்
3. புஜங்காசனம்
4. யோகமுத்ரா
5. விபீதகாரணி
6. சர்வாங்காசனம்
7 சாந்தி ஆசனம்
8. மச்சாசனம்

உணவு :

1. உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவுகளை தவிர்த்தல் நலம்.
2. தூசு இல்லாத இடத்தில் இருத்தல் நலம்.

மருத்துவர் **ஜெ. இந்திராதேவி,** எம். டி. (சி)

அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி

# மஞ்சட் காமாலை

காமாலை பித்துநோய், காமிலா என்று வேறு பெயர்களினாலும் அழைக்கப்படும் இந்நோயினை பற்றி பாமரர் முதல் படித்தவர்கள் வரை அறிவர். பெயருக்கேற்றவாறு இந்நோயின் ஆரம்ப நிலையில் உணவின் மீது விருப்பமின்மை, பசியின்மை, தொழில்படுவதில் மந்தம், மனச்சோர்வு ஏற்படுகின்றது சில நாட்கள் சென்ற பின்பு உடல் சோர்வு, வாந்தி, குமட்டல், வயிற்றின் வலது மேற்பகுதியில் வலி, கண், நாவின் அடி, நகம் உள்ளங்கை, உள்ளங்கால், சிறுநீர் இவைகள் மஞ்சள் நிறத்துடன் காணப்படும். நாள் செல்ல செல்ல ஈரலும் வளர்ச்சி அடைவதுண்டு. சிலருக்கு மண்ணீரலும் வளர்ச்சியடைவதுண்டு.

சித்த மருத்துவத்தில் காமாலை நோய் 13 வகையாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. நோய் வருவதற்கான காரணங்கள் :

(அ) மிகுந்த காரம், புளிப்பு, உப்புச் சுவையுள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுதல்.

(ஆ) அளவுக்கு அதிகமான உணவு, அடிக்கடி உணவருந்துதல்.

(இ) வெயிலில் அதிக நேரம் இருத்தல், இரவில் அதிக நேரம் கண்விழித்தல். தூக்கமின்மை, சீதோஷ்ண நிலை மாற்றமடைதல். மேற்கூறப்பட்ட காரணங்களினால் பித்த குற்றம் மிகுந்தெழுந்து குருதியை கேடுறச் செய்து, பித்தநீரை குருதியிலும் உடல் உறுப்புகளாகிய, கண், தோல், சதை, நாக்கு இவைகளில் தங்கி நோயைப் பிறப்பிக்கும்.

(ஈ) செம்பு, ஈயம் (lead) துருசு, வெள்ளைப்பாடாணம் இவைகள் சேர்ந்த மருந்துகளை சரியான

முறையில் முடிக்கப்பெறாமல் இருப்பதன் காரணமாகவோ அல்லது மேற்கூறப்பட்ட உலோக பாடாணங்களை கொண்டு செய்து முடிக்கப்பட்ட மருந்துகளை நாள் அளவில் மிகுதிபட்டு உண்பதன் காரணமாக அல்லது மருந்தின் அளவு மிகுதிபட்டு உண்பதன் காரணமாக கல்லீரல் கேடுற்று காமாலை நோயினை பிறப்பிக்கக் கூடும்.

நவீன மருத்துவத்தில் காமாலை நோயினை Jaundice (or) Ictrus என்றும் கூறப்படுகின்றது. (Allopathy)

நோய் வரும் வழி Aetiology :

ஈரல் தாபித்ததை உண்டாக்கும் நுண் கிருமிகளான HAV, HBV, NON-A Virus, Non-B Virus போன்ற கிருமிகளினால் காமாலை என்னும் தொற்று நோய் உண்டாகும். இந்நுண்கிருமிகள் உள்ள கழிவு நீர் குடிநீருடன் கலப்பதால் குடிநீரின் மூலமாக ஒருவருக்கு நோய் தொற்று ஏற்படும். மேலும் அசுத்தமான பால் உணவின் மூலமாகவும் பரவும் (contaminated milk, and food) மஞ்சட் காமாலை நோயால் பீடிக்கப்பட்ட நோயாளி பயன்படுத்திய பொருட்களை உபயோகிக்கும் அவரது உறவினர்களுக்கும், நோயாளியுடன் நெருக்கமாக பழகுகின்றவர்களுக்கும் நோய் தொற்று ஏற்படும். காரணம் நோயாளியின் உமிழ்நீரிலும் விந்துநீரிலும் காமாலை நோயினை ஏற்படுத்தும் கிருமிகள் இருப்பதுவேயாகும்.

(ஆ) போதை ஊசி மருந்துகளை உபயோகிப்பவர்களுக்கும்

(இ) மருத்துவமனைகளில், முறைப்படி கிருமி நீக்கம் செய்யப்படாத ஊசி, அறுவை கருவிகளை, கையுறைகளை பயன்படுத்துவதாலும், கிருமி தொற்று ஏற்பட்ட குருதியை பிறருக்கு செலுத்துவதாலும் காமாலை நோய் தொற்றும்.

மேற்கூறப்பட்ட காரணங்களைத்தவிர பித்தநீர் தாரையில் கற்கள் அடைத்துக் கொள்வதன் காரணமாகவும்,பித்த தாரை சுருக்கமடைதல், கணையத்தில் ஏற்படும் கட்டி, புற்றுநோய், சிறுகுடலில் (duodenum) ஏற்படும் புற்றுநோய் ஈரலில் ஏற்படும் புற்றுநோயின் காரணமாகவும் (Metastatic carcinoma of lymph nodes in the porta hepatis) பித்தநீர் தமது இயல்பான பாதையில் செல்லாமல் குருதியுடன் கலந்து மஞ்சட் காமாலை நோயை பிறப்பிக்கும்.

மேலும் நச்சு பொருட்களினாலும் நோய் தொற்றின் காரணமாகவும், குருதி செவ்விலங்களின் மாறுபட்ட அமைப்பினாலும் RBC அதிக அளவில் அழிக்கப்படுவதாலும் காமாலை நோய் உண்டாகும். Sulphonamide, paracetamol phenylbutazon, carbon tetrachloride, methyl chloride, phosphorus, chloroform, holathane, arsenic, antimony compounds போன்ற மருந்துகளினாலும் ஈரல் பாதிக்கப்பட்டு காமாலை நோய் பிறக்கும். மஞ்சட்காமாலை, பெரும்பாலும் ஆனி, ஆடி ஆவணி திங்கள் (June, July, August, September) புரட்டாசி, ஐப்பசி மாதங்களில் அதிகமாக பரவுகின்றது.

ஆய்வு கூடத் தேர்வு : சித்த மருத்துவ முறை

சிறுநீர் மிக்க செம்மஞ்சள் நிறமாகவும், அல்லது குங்குமப்பூ நிறத்துள் கருமை நிறம் தோன்றுமானால் காமாலை நோயினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளார் என அறியலாம்.

சிறுநீர். மற்றும் குருதியை ஆய்வு கூடத்திற்கு (Clinical Laboratory) அனுப்பி பித்த நிறமிகள் அதிக அளவில் கலந்துள்ளதா என்பதை கொண்டும் அறியலாம்.

நோய் தடுப்பு முறை :

1. குடிக்கும் நீரை நன்றாக கொதிக்க வைத்து அருந்த வேண்டும்.
2. நோயுற்றவர் பயன்படுத்திய உணவு, ஏனைய பொருட்களை பயன்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

சுகாதாரமற்ற இடங்களிலுள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

Disposable needles, syringe உபயோகிக்கலாம். ஏற்கனவே காமாலை நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களிடமிருந்து இரத்த தானம் பெறுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

மருத்துவம் :

காமாலை நோயில் ஈரல் தாபிதமடைந்து, வன்மை குறைவதால் ஈரலை வன்மைபடுத்தும் மருந்துகளையும்,

(2) பசியின்மை, செரியாமை, வாந்தி குமட்டல் ஆகியவற்றை போக்க ஏலாதி சூரணம், சீரகச் சூரணம், அமுக்கரா சூரணம் ஆகியவற்றை தேனுடன் சேர்த்து உள்ளுக்கு வழங்கலாம்.

ஈரலை வன்மை படுத்த :

1. கீழாநெல்லி ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து அத்துடன் சிறிது சீரகம் கூட்டி அரைத்து கற்கமாக்கி உள்ளுக்கு கொடுக்கலாம்.
2. கீழாநெல்லி, சீரகம், திராட்சை, ரோஜாப்பூ, வால்மிளகு இவற்றை 1/2 படி நீரிலிட்டு குடிநீராக்கி 100 மிலி முதல் 120மிலி வரை ஒரு நாளைக்கு 2 முதல் 3 முறை சீனாக்கற்கண்டு சேர்த்து கொடுக்கலாம்.
3. அவுரியிலை குடிநீர் செய்து உள்ளுக்கு கொடுக்கலாம் மேற்கூறப்பட்ட மருந்துகளைத்தவிர
4. அழவண வேர்ப்பட்டையை ஊறல் கஷாயமாக செய்து உள்ளுக்கு கொடுக்க காமாலை, கல்லீரல் வீக்கம், மண்ணீரல் வீக்கம் நீங்கும்.

அதிமதுரம், முட்சங்கள் வேர்ப்பட்டை இவ்விரண்டையும் சம அளவில் எடுத்து பழச்சாறுவிட்டு 3 நாள் அரைத்து (தேற்றான் கொட்டை அளவு) உருட்டி, பசும்பாலில் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை சாப்பிடலாம்.

சிற்றாமணக்கிலையும், கீழாநெல்லியிலையும் ஓரளவி லெடுத்து அரைத்து சிறு எலுமிச்சங்காயளவு 3 நாளைக்கு காலையில் மாத்திரம் கொடுத்து, 4ஆம் நாள் 3 முதல் 4, முறை கழிச்சலை உண்டாக்க சிறிதளவு சிவதைபொடியை கொடுக்க காமாலை நோய் குணப்படும்.

சரக்கொன்றைப் பூவை தனியாகவேனும், இதன் இலைக் கொழுந்துடன் சேர்த்தேனும் அரைத்து பாலில் கரைத்து உண்டால் காமாலை குணமாகும்.

சிகைக்காயை விதைநீக்கி 2 பலம், (80 கிராம்) கொத்து மல்லி 8 கிராம் சிற்றரத்தை 4 கிராம் இவைகளை சிதைத்து 300 மிலி வெந்நீரில் இரண்டு மணிநேரம் ஊற வைத்து பின்பு வடிகட்டி 30 மிலி முதல் 60 மிலி வீதம் கொடுக்க கழிச்சலை உண்டாக்கி காமாலை நோயை போக்கும்.

நிலக்கடம்பு சமூலத்தை குடிநீரிட்டு 70 முதல் 140மிலி வரை உள்ளுக்கு கொடுக்கலாம் (அல்லது) அதை சூரணம் செய்து 1 முதல் 2 கிராம் உள்ளுக்கு கொடுக்க சிறுநீரை பெருக்கும். காமாலை நோயை அகற்றும்.

மஞ்சள் நீரை அருந்த காமாலை நீங்கும்.
மூக்கிரட்டை வேரை குடிநீரிலிட்டு உள்ளுக்கு குடிக்க காமாலை நீங்கும்.

உணவு : அன்னாசி பழச்சாறை வெதுப்பி (சூடாக்கி) கொடுக்கலாம். கரும்புச்சாறு, திராட்சை ரசம், இளநீர், பார்லி கஞ்சி இருமுறை வடித்த சோறு இவற்றை உணவாக கொள்ளலாம்.

பத்தியம் : உப்பு, புளி, எண்ணெய், கொழுப்பு வகை உணவு வகைகளை தவிர்க்க வேண்டும். மேலும் நோயாளிக்கு முழு ஓய்வு தேவை.

❋

மருத்துவர் **வி. அருணாச்சலம்**, எம். டி., (சி)
இணை பேராசிரியர்
அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை-106.

# வல்லியும், வள்ளியும்

முன்னுரை :

இயற்கை அன்னை ஈன்றளித்த பசுமைப் போர்வை யினூடே நெளிந்து கோலமிட்டு பார் முழுவதும் பரவி நின்று மக்கள் சமுதாயத்திற்கு மகத்தான தொண்டாற்றி வருவது தாவரங்களே. அத்தாவர இனங்களைத் தந்திரமாய்ப் பல்வேறு சாதிகளாய்ப் பிரித்து வைத்தாலும் ஒன்றை யொன்று விஞ்சும் வகையில் பயனளித்து வருவது மருத்துவ தாவரங்கள். அவை புல், பூண்டு, மரம், செடி, கொடி எனப் பல பகுப்புக்குள்ளாகி நிற்கின்றது. அவற்றுள் அழகு சேர்த்துக் கொண்டு உரிய பயனையும் தந்து கொண்டிருக் கும் கொடிகளைப் பற்றிய குறிப்புகள் சித்தர் இலக்கியங் களில் சிதறிக் கிடக்கின்றன. இவ்வகைக் கொடிகளில் ஒரு சிலவற்றை வல்லி என்றும் வேறு சிலவற்றை வள்ளி என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். அவர்கள் அவ்வாறு எடுத்து இயம்பக் காரணம் என்னவென்று சிந்தித்ததன் விளைவினால் கிடைக்கப் பெற்ற கருத்துக்களின் கருவூலமே இந்தக் கட்டுரை.

வல்லி வள்ளி :

பழந்தமிழ் இலக்கியங்கள் மற்றும் சாம்பசிவம்பிள்ளை அகராதி, மூலிகை அகராதி, கழகத் தமிழ் அகராதி ஆகிய வற்றை ஆராய்ந்து நோக்கின் (1) வல் என்பது வலிமை என்னும் பொருளையும் வல்லி என்பது படர்கொடி (Spreading creeper) என்றும் முறுக்கு (Twiner) என்றும் அளவு (measure) என்றும் பொருள் கொள்ளப்படுகிறது.

'வலிமை' என்னும் பொருள் கொள்வதால் இது உடலுக்கு வலிமை தரக் கூடியதாகவும் 'அளவு' என்ற பொருள் கொள்வதாலும் இது தாவர எண்ணெய் முதலிய மருந்து சத்துக்கள் உள்ளதாலும் இரு மருந்தாகவே பயன் படுகிறது.

வல்லிகள் பெரும்பாலும் குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம் ஆகிய நிலங்களிலும் பயன்படும் உறுப்பு பெரும்பாலும் வேரா கவும் கைப்பு சுவை உடையவையாகவும் விளங்குகின்றன.
(2) இப்பொழுது வள்ளியை நோக்குங்கால் 'வள்ளி' என்ற சொல்லுக்கு ஏறுகொடி (Twiner) என்றும் 'குறிஞ்சிநிலப் பெண் என்றும் 'வலிமை' என்றும் பொருள்படும். குறிஞ்சி நிலப்பெண்' என்னும் பொருளால் இது பெரும்பாலும் குறிஞ்சி நிலத்தில் வளரக்கூடியது என்றும் 'வளமை' என்னும் சொல்லால் இது பெரும்பாலும் இனிப்பு சுவை யுடைய கிழங்குகளை குறிக்கிறது என்பதை உணரலாம். வள்ளிகள் உணவாகவும் மருந்தாகவும் செயல்படுவதால் "உணவே மருந்து மருந்தே உணவு" என்னும் வாசகம் இங்கு மெருகூட்டப்படுகிறது,

பட்டியல் :

மூலிகையில் குறிப்பிட்டுள்ள பயனுள்ள பல கொடி களை கண்டு ஆராய்ந்து பார்த்ததில் கீழ்க்காணும் கொடிகள் பெயரின் அடிப்படையில் வல்லிகளாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

## வல்லிகள்

| | | |
|---|---|---|
| அமிர்தவல்லி | சீந்தில் | Tinospora cordifolia |
| சோமவல்லி | | |
| தாம்பூலவல்லி | | |
| நாகவல்லி | வெற்றிலை | Piper betel |
| வச்சிரவல்லி | பிரண்டை | Cissus quadrangularis |
| விண்மதிவல்லி | கொத்தான்கொடி | Cassytha filiformis |
| கிருஷ்ணவல்லி | நன்னாரி | Hemidesmus indicus |
| வல்லிக்கொடி | | |
| கருடக்கொடி | பெருமருந்து | Aristolochia /indica |
| சம்பாரவல்லி | திராட்சைக்கொடி | Vitis vinifera |
| காரவல்லி | பாகல் | Moamordica charntia ? |
| சிங்கவல்லி | தூதுவளை | Solanum trilobatum |
| குன்மவல்லி | கொடிக்கள்ளி | Sarcostemma brevistigma |
| வல்லிகம் | மிளகு | Piper nigrum |
| செவ்வல்லிகொடி | அல்லிக்கொடி | Nymphaea pubescens |
| வல்லிலோமம் | வலம்பிரிக்காய் | Helicteres isora |
| வல்லிவன்னி | சித்திரமூலம்-கொடிவேலி | Plumbago zeylanica |
| அங்காரவல்லி | குறிஞ்சா-சிறுதேக்கு | Cymnema sylvestre |
| சீரகவல்லி | | Dioscorea aculeata |
| ஈருவல்லி | இரும்பலி | Diospyros ebenum |

கொடியல்லாத வல்லிகள் :

வல்லி மரமாக :

| | | |
|---|---|---|
| ஏகாரவல்லி | பலா | Artocarpus integrifolia |
| மோதகவல்லி | கொழுக்கட்டை மரம் | Sterculia |

வல்லி பூண்டாக :

| | | |
|---|---|---|
| யோசனவல்லி | வல்லாரை | Centella asiatica |

வல்லி கிழங்காக :

| | | |
|---|---|---|
| வல்லியை | அமுக்கிராங்கிழங்கு | Withania somnifera |

கொடிகளிலிருந்து பெயரின் அடிப்படையில் வல்லிகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ள மூலிகைகள் கீழ்க்கண்டவாறு :

**வள்ளிகள்**

| | | |
|---|---|---|
| வெவ்வள்ளிக் கொடி | சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு | Ipomoea batatus |
| வள்ளைக் கொடி | | Convolvulus repens |
| வெற்றிலைவள்ளி | காய்வள்ளி | Dioscorea bulbifera |
| சிறுவள்ளி | | Dioscorea |
| வாசனவள்ளி | கட்டுக்கொடி | Coculus vilbsus |
| பால்வள்ளி | | Ichnocarpus frutescens |

கொடியல்லாத வள்ளிகள் :

வள்ளி செடியாக ;

| | |
|---|---|
| (பெருவள்ளி) | |
| மரவள்ளிக்கிழங்கு | Manihot utilissima |
| கற்பூரவள்ளி | Anisochilus carnosus |
| வங்காரவள்ளிக்கீரை | Sesuvium ascendens |

வள்ளியும் வல்லியும் அல்லாத முக்கியமான கொடிகள் :

பொதுவான கொடிகள் :

| | | |
|---|---|---|
| அருகம்புல் | | Cynodon dactylon |
| குன்றிக்கொடி | | Abrus precatorius |
| காக்கரட்டான் | | Clitoria ternatea |
| துவரை | | Cajanus indlcus |
| முடக்கறுத்தான் | | Cardiospermum helicacabum |
| திப்பிலி | | Piper longum |
| இண்டங்கொடி | செவ்விண்டு | Mimosa paniculata |
| (ஈகைக்கொடி) | வெள்ளிண்டு | Mimosa instiana |

| | | |
|---|---|---|
| மதனகாமப்பூகொடி(-twiner) | | Cycas circinalis |
| நாகவல்லிக்கொடி | | Jasminum arborescens |
| மல்லி | | Jasminum sambac |
| முல்லை | | Jasminum auriculatum |

கொடிகள் காய்க்காக :

| | | |
|---|---|---|
| கல்யாண பூசணிக் கொடி | | Cucurbita pepo |
| பறங்கிக்கொடி | | Cucurbita maxima |
| கும்மட்டிக் கொடி | | Citrullus colocynthis |
| கழற்சிக்கொடி | | Caesalpinia bonducella |
| கோவைக்கொடி | | Cephalandra indica |

கொடிகள் கிழங்காக :

| | | |
|---|---|---|
| நாபிக்கொடி | கலப்பைக்கிழங்கு | Gloriosa superba |
| தண்ணீர்விட்டான் கொடி | | Asparagus racemosus |
| கூகை கொடி | | Cucuma angustifolia |
| நெய்தல் கொடி | | Nymphea esculenta |
| கருணைக் கொடி | | Typhonium trilobatum |
| நிலப்பனைக் கொடி | | Curculigo orchioides |

வேறு பெயர்க் காரணம் :

சித்தர்கள் மூலிகைகளுக்கு அவற்றின் புறத்தோற்றம், செயல்திறன். வளரியல்பு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் வேறுபெயர் வைத்துள்ளார்கள். அங்ஙனம் வல்லி, வள்ளி இவைகளுக்கான வேறு பெயர்களின் காரணங்களை ஆரா யும்போது கிட்டிய சில செய்திகள் கீழ்க்காணுமாறு :
சீந்தில் இது செயல்திறனில் சோமபானத்திற்கு (செயல்

திறன் அடிப்படையில்) ஒப்பானதால் சோமவல்லி என்றும் உடலை பின்னி கொண்டிருக்கும் பிணியை அவிழ்க்க வல்லது என்பதால் அமிர்தவல்லி (அவிழ்தம்) என்றும் வழங்கப்படுகிறது.

வெற்றிலை : தாம்பூலமாக வழங்கப்படுவதால் ***தாம்பூல வல்லி*** என்றும் புறத்தோற்ற அமைப்பு படமெடுத்த பாம்பு போல் இருப்பதால் ***நாகவல்லி*** என்றும் அழைக்கப்படுகிறது
பிரண்டை : வச்சிரமாகிய எலும்பை வலுமைப்படுத்த வல்லது என்பதால் ***வச்சிரவல்லி***

கொத்தான்கொடி : விண்மதியைப்போன்று குளிர்ச்சி உண் டாக்கி செய்கை இருப்பதால் ***விண்மதிவல்லி.***

நன்னாரி : இதன் புறத்தோற்ற அமைப்பு கிருஷ்ணன் சயனித்திருக்கும் பாம்பின் புறத்தோற்றம் போல் இருப்பதால் ***கிருஷ்ணவல்லி.***

தூதுவளை : சிங்கத்தை போன்ற வலிமை தரக்கூடியது என்பதாலும் எப்போதும் மேலும் கீழும் மூச்சு விட்டுக் கொண்டிருக்கும் நோயாளிகளுக்கு நல்ல தீர்வை வழங்க வல்லது என்பதால் ***சிங்கவல்லி*** என்று அழைக்கப்படுகிறது.
கொடிக்கள்ளி : இதன் பால் குன்மவலியை போக்கக் கூடியது என்பதால் ***குன்மவல்லி*** என அழைக்கப்படுகிறது.

வல்லாரை : இது யோசனையை தூண்டவல்லது என்ப தால் ***யோசனவல்லி.***

அமுக்கராங்கிழங்கு : இது நரம்புகளுக்கு வலிமை தரக் கூடியது என்பதால் **வல்லியை** என்றழைக்கப்படுகிறது.

வள்ளி : செவ்வள்ளிக்கொடி - இது சிவந்த நிறத்தில் இருப்பதாலும் சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு சர்க்கரையை போன்று இனிப்பாக இருப்பதாலும், சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு இப்பெயர் பெற்றது.

காய்வள்ளிக் கொடி : இக்கொடியில் காயும் கிழங்குமாக காய்க்கிறபடியால் இதற்கு காய்வள்ளிக்கிழங்குக் கொடி என்பது பெயர்.

மருத்துவ பண்புகள் :

*சீந்தில் :* *1.* கொடியை வேறு சில கடைசரக்குகளுடன் சேர்த்து குடிநீரிலிட்டு கொடுக்க பித்தசுரம், மாந்தசுரம், மற்ற சுரம் விலகும். 2. *சீந்தில் சர்க்கரை.*

" அமுதவல்லிக்கொடி யக்காரம் உண்டிடத்
திமிருறும் மேகநோய் தீயெலாம் மாறுமே"

இதனால் சுரங்களுக்கு பின் ஏற்படும் உடல் இளைப்பு, மண்ணீரல் வீக்கம், காமாலை, இருமல், மூர்ச்சை, வாந்தி, கோழைக்கட்டு, நாட்பட்ட சிறுநீர்ப்பை தாபிதம் மதுமேக மென்னும் நீரிழிவு நோயிலுண்டாகும் நீர்வேட்கை தணியும்.

இதனால் பதினென் வகையான குறை நோய்களும் யானைத்தோல் போன்ற சொறியும், கொடிய காப்பிணி களும் விலகும். தமரகம் வலுக்கும், 'குருதி பெருகும், விந்து ஊறும்.

***வெற்றிலை :*** இதனால் கோழைக்கட்டு, காணாக்கடி, நஞ்சு, பசி, மந்தம், மூச்சுத்திணறல், மூச்சிரைப்பு, இருமல், சுரம் நீங்கும். பாற்சுரப்பை அதிகப்படுத்தும் ஆற்றலும் உண்டு.

***பிரண்டை :*** எருவாய்தினவு, இரத்த மூலம், வயிற்றுவலி, இரத்தக்கழிச்சல் தீரும். எலும்புகளுக்கு வன்மை தரும்.

***கொத்தான்கொடி :*** இதனால் ஒழுக்குவெள்ளை, சிறுநீர், எரிச்சல், வெப்ப அழல் நோய், சோர்தல், அயர்ச்சி, ஆகியவை நீங்கும்.

***நன்னாரி :*** இதனால் சலதோடம் பித்தம், அதிதாகம், பெருதாகம், உமலை வாய்நீர்சுரப்பி, புணர்ச்சி சூடு, நீரிழிவு, முடிச்சு, மேகவூறல், சுரவேட்கை தணியும்.

***பெருமருந்து :*** இதன் வேரால் பித்தம், மூச்சிரைப்பு, இருமல் சுரம், உடம்பு வலி, வாத நோய், விடக்கடிதோடம் இவை போகும்.

***திராட்சை :*** இஃது எருவை இளக்கி வெளிப்படுத்தும், குருதியை பெருக்கும், வயிற்றுநோய், குருதிப்போக்கு முதலியவைகளை நிறுத்தும். தமரகத்தை வன்மைபடுத்தி குளிரப்பண்ணும்.

***பாகல்-காரவல்லி :***

" காரவல்லிப் பெயர்க்காய்க்கறி பித்தமாம்
பேருற மாருதப் பெருமையைப் பெருத்திடும்"

இது சர்க்கரைவியாதி (நீரிழிவிற்கு) சிறந்த மருந்தாக கொள்ளப்படுகிறது.

***தூதுவளை :***

தூதுவளையையுணத் தொக்கினிற் றெக்கிய வேதையா
நோயெலா மெய்யைவிட்டகலுமே (தே.கா)

தூதுவளையை கற்பமுறையாகவேனும், கறியாக வேனும் உட்கொண்டுவர, உடலில் ஐயத்தால் கோழைக் கட்டு, மூச்சுத்திணறல், மூச்சிரைப்பு இருமல் ஏற்பட்ட நோய்கள் யாவும் நீங்கும்.

***கொடிக்கள்ளி-குன்மவல்லி***

இஃது கரப்பான், சொறி சிரங்கு, புண், புழுபூச்சிகடி நஞ்சு, குட்டம், குன்மம் (வயிற்றுவலி) இவற்றை தீர்க்கும்.

*மிளகு : வல்லிகம்*

இது வாத, பித்தம் கோழைக் கட்டு, தீ, கபக்குற்றங்கள் இவை அனைத்தையும் நீக்கும். அன்றியும் திமிர்வாதம் கழலை, இரணக்கட்டி, பூரைகுழல், வளி, சளி, இவைகளையும் அகற்றும்.

*செவ்வல்லிக்கொடி*

இதனால் மேகம், நீர்ப்புழையின் புண், நீரிழிவு, நீர்வேட்கை, உடல்சூடு, ஆகிய இவைகள் விலகும்.

*சித்திரமூலம்-கொடிவேலி*

இதனால் புற்று, கட்டி, புண், இரணக்கட்டி, வாதம், தரையாப்புக்கட்டி, குத்தல், சோகை, மூலரோகம், உதிரக் கட்டு, நீரேற்றம், பெருவயிறு போம்.

*அமுக்கிராக்கிழங்கு வல்லியை*

இதனால் உடல் இளைத்தல், வளிக்கூட்டங்கள், கரப்பான், கரம் பீக்கம் போம். பசித்தீயை உண்டாக்கும். இது நரம்புக்கு வலிமையை தரவல்லது.

*வள்ளிகளின் மருத்துவப் பண்புகள் :*

இது வயிற்றுப்புழுக்களைக் கொல்லும், இதனால் குட்டம், படைநோய், கடலண்டம், மூலம் குதிக்கால்களைப் பற்றிய கொப்புளம் தீரும்.

*சிறுவள்ளிக் கொடி :*

இது வயிற்றுப் புழுக்களை கொல்லும்.

*வள்ளைக் கொடி :*

"வள்ளைக்கீரை கனிலம் மாறும் பால் உண்டாகும்"

வள்ளைக்கொடி இலை சமூலத்தைப் பக்குவமாக சமைத்து உணவுடனாகிலும் தனித்தாகிலும் 1 மண்டலம் நல்ல பத்தியத்துடன் உண்டுவரில் நீரிழிவு நோய் நீங்கும்.

***காய்வள்ளிக் கொடி : வெற்றிலை வள்ளி***

இது உடலின் வெப்பத்தை அடக்கும்.

***கட்டுக்கொடி : வாசனவள்ளி :***

சிறுகட்டுக்கொடியால் சீதரத்தமும், மேகநீர் பெருக்கமும் நீங்கும். பெருங்கட்டுக் கொடியால் பெரும்பாடும், கழிச்சலும், நீங்கும். மேலும் நீர்எரிச்சல், நாட்பட்டவாதம், வயிற்றுவலி முதலியனவும் நீங்கும்.

***மரவள்ளிக்கிழங்கு : பெருவள்ளி***

இது உடலை இரமாக்கும்.

***கற்பூரவள்ளி :***

கற்பூரவள்ளியால் காசம் என்கிற காசநோய் பொடி யிருமல், அம்மைக் கொப்புளம், புறக்கோர்வை, வாதக்கடுப்பு ஆகியவை போகும்.

***வங்காரவள்ளிக்கீரை :***

இதனால் வளிநோய், வயிற்றுப்புசம் இவை நீங்கும். கறுத்து சிக்கிய எரு, சிறுநீர் சரியாக இறங்கும். குடல் தூய்மையாகும்.

***முக்கியமான கொடிகளும் அதன் மருத்துவ பயன்களும்:***
***வள்ளி, வல்லி அல்லாத கொடிகள் :***

***அருகம்புல் :***

இதனால் வாயின்வழியாக இரத்தம் கக்கச் செய்யும் பித்தம், மூக்கிலிருந்து பாயும் குருதி, சொறி, சிரங்கு, படர் தாமரை, நீரடைப்பு வெள்ளை தீரும்.

***குன்றி :***

சிவந்த குன்றிமணிப் பருப்பினால் கண்ணோய், அழல் நோய், மாறுநிறம், காமாலை, வியர்வையோடு கூடிய

மூர்ச்சை சுரம், ஐயநோய் இவை நீங்கும். சுக்கிலம் பெருகும்.

*துவரை :*

இதனால் வாய்வு, சூலை, கரப்பான், முடிச்சு ஆகியன தீரும்.

*திப்பிலி ;*

இதனால் இருமல், குன்மம், இரைப்பு, கோழைக்கட்டு, வயிற்றுப்பொருமல், மூர்ச்சை சுரம் மற்றும் கடுமையான கோழைக்கட்டு, மூச்சிரைப்பு, மூச்சுதிணறல் தீரும்.

*மதனகாமப்பூ :*

உடலுக்கு வன்மையும், ஆண்மையும் தரும். தூக்கம் உண்டாக்கும்.

*மல்லி :*

இது கலவியின்பத்தை பெருக்கும். பால்சுரப்பு குறையும். கண்வியாதிகள் தீரும்.

*கலியாண பூசணி :*

இது இடுமருந்தை முறிக்கவல்லது. சர்க்கரை வியாதி, உபகாய்ச்சல், கள்ளைப் போலிழியும், சிறுநீர் எரிச்சல், கரங்கள், வெள்ளை, மனக்கலக்கம், பைத்தியம் இவை நீக்கும்.

" கழற்காய் விதைக்குக் கனவண்ட வாதம்
தழற்பக்கச் சூலை குன்மம் சாந்தி" (அ.கு.)

கச்சக்காய் விதை என்னும் கழற்சி விதையால், விரை வீக்கம், குத்தல் வலி, வயிற்றுவலி முதலியன தீரும் என்றும் இலக்கியம் கூறுகிறது.

**நாபிக்கொடி (எ) கலப்பைகிழங்கு :**

இதனால் தோலைப் பற்றிய பிணிகள் போகும். பாம்பு நஞ்சு, வயிற்றுப்புழு, வெள்ளை ஆகியவற்றை போக்க வல்லது. அளவில் அதிகமானால் நஞ்சாகும்.

**தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு :**

சர்க்கரை வியாதி, நாட்பட்ட சுரம், வெண்ணீரை அழிக்கும் நோய், வெப்பம், உட்சூடு முதலியவைகளை போக்கும்.

> "நீரிழிவைப் போக்கும் நெடுநாள் சுரத்தையெலாம்
> ஊரைவிடுத்து ஓட உரைக்குங்கான்".

**கூகைக்கொடி :**

இது இருமலுடன் கூடிய சுரம், நீர்வேட்கை ஆகிய வற்றை நீக்கவல்லது, உடலுக்கு ஊட்டம் தரும்.

**கருணை :**

இது மூலமுளைக்கு சிறப்பாக வழங்கப்படுகின்றது. சலதோஷம், கொழுப்பின் வளர்ச்சியையும் குறைக்கவல்லது. கோழைக்கட்டு, பசிதீபனத்தையும், சீரணத்தையும் உண் டாக்க வல்லது.

**வல்லிக்கும் வள்ளிக்கும் உள்ள ஒற்றுமை :**

1 இரண்டுமே கொடிகள் (ஏறுகொடிகள்)
2 இரண்டுமே தமிழக மக்களால் உணவாகவும், மருந்தாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
3 இரண்டுமே குறிஞ்சிநிலத்தில் கிடைக்கக்கூடியவை

**வல்லிக்கும் வள்ளிக்கும் உள்ள வேற்றுமை:**

வல்லியும் வள்ளியும் ஒருசில குணங்களின் அடிப்படை ஒற்றுமையை பெற்றிருந்தாலும் ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித் தனியே நுட்பமான வேறுபாடுகள் உள்ள காரணத்தினால் தான் சித்தர்கள் இதை மிகுந்த மதிநுட்பத்தோடு பகுத் தளித்துள்ளார்கள். அவர்களின் மதிநுட்பத்தை நலம் ஆய்ந்து உற்று நோக்கும்பொழுது கீழ்க்காணும் வேறுபாடு கள் நமக்கு புலப்படுகின்றன.

| வல்லி | வள்ளி |
| --- | --- |
| 1. பெரும்பாலும் படர்கொடியாகவும் சில சமயம் முருக்கு கொடியாகவும் காணப்படும் | ஏறுகொடியாக மட்டுமே காணப்படுவது |
| 2. பலபாகங்கள் பயன்பட்டாலும் வேர் பகுதியே பெரும்பாலும் பயன்படுகிறது. | பெரும்பாலும் கிழங்குப் பகுதியே பயன் படுகிறது. |
| 3. குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம் ஆகிய நிலங்களில் காணப்படுகிறது. | குறிஞ்சி நிலத்தில் மட்டுமே காணப் படுகிறது. |
| 4. பெரும்பாலும் கைப்பு சுவை | இனிப்பு சுவை |
| 5. உடலுக்கு வலிமை தரவல்லது | உடலுக்கு வலிமை தரவல்லது. |
| 6. வழக்கில் பெரும்பாலும் மருந்தாக பயன்படுவதாக இது கண்டறியப்பட்டுள் ளது. | உணவுச் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளதால் உணவாக பயன்படுகிறது. |

# காளாஞ்சக படை

டாக்டர் கோ. தியாகராஜன், எம். டி., (சித்தா)
அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை-106.

சோரியாசிஸ் என நவீன மருத்துவத்தில் அழைக்கப் படும் சரும நோயானது மருத்துவ உலகிற்கு ஒரு பெரும் சவாலாக விளங்குகின்றது. இந்நோய்க்கு மாற்றுமுறை மருந்துகளைக் காட்டிலும் சித்த மருத்துவம் நிரந்தர குணம் தருவதாக உள்ளது. நோயின் ஆரம்ப நிலையில் முழங் கால், கை, இடுப்பு ஆகிய பகுதிகளில் செந்நிறமாக படை தோன்றி அதன் மேல் வெண்மையான, மென்மையான, பளபளப்பான செதில்களால் மூடப்பட்டு சிறிதளவு அரிப் புடன் சொரியும்போது பாம்புச் சட்டை போல செதில் களாக உதிரும் தன்மை கொண்ட நோய்.

காளாஞ்சகம் என்னும் சொல் மூட்டுகளை குறிப்ப தாகும், இந்நோயின் ஆரம்ப நிலையில் படைகள், மூட்டு களில் வருவதினால் இதனை சித்த மருத்துவத்தில் காளாஞ்சகப்படை என்று அழைத்தனர், சித்தர்கள் பொது வாக தோல் நோய்களை குட்டம், கரப்பான் என இரண்டு பெரும் பிரிவாகவும், இதர சிறிய நோய்களை தனிப்பிரிவா கவும் பகுத்துள்ளனர்.

குட்டம் என்பது தொழுநோயைக் குறிப்பதாக தவறாகக் கருதக்கூடாது. நாட்பட்ட நிலையில் உள்ள தோல் நோய் களையே 18 வகை குட்டமாகப் பிரித்துள்ளனர். காளாஞ் சகப்படை என்ற பெயர் சித்த நூல்களில் எங்கும் கிடை யாது. இது இடைக் காலத்தில் கொடுக்கப்பட்ட பெயர். இதே குறிகுணங்களைக் கொண்ட நோய்களை வகைப் படுத்தும்போது பருமபொட்டு, செதில் நோய் என்றும், ஒரு வகையான சொரிநோய் எனவும், செதில் உதிர்தல் நோய் எனவும் பலவகையாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்,

***நோய் வரும் வழி :***

மக்கள் தொகையில் சற்றேறக்குறைய 1%. இந்நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். 25 வயதிற்குட்பட்டவர்கள் பெரும் பாலும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

இயல்பாக நம் உடலின் மேல்தோலானது 28 நாட் களுக்கு ஒருமுறை புதுப்பிக்கப்படும்: ஆனால் இந்நோயில் 3 முதல் 4 நாட்களுக்குள் வளர்ச்சி முழுமை அடையாமல் வேகவேகமாக புதுப்பிக்கப்படுகின்றது. எனவே, அரை குறையான வளர்ச்சியின் காரணமாகவே மேல்தோல் செதில்களாகக் காணப்பட்டு விரைவில் அழிகின்றது. மைக்கா போன்ற செதிலை ஊசிமுனையால் விலக்கிப் பார்த்தால் சிவந்த படையில் ஆறும் நிலையில் உள்ள புண்களில் இரத்தக் குழாய்கள் தெளிவாகத் தெரிவது போல் சிலவேளை அவற்றில் இரத்தக் கசிவுகளும் காணப்படும். பாதிக்கப்பட்ட இடத்திலிருந்து நல்ல நிலையில் உள்ள தோல் வரை ஒரு சிறு கீறல் ஏற்படுத்தினால் விரைவில் அந்த இடம் முழுவதும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் தன்மை யுள்ள நோய் இது.

***காரணம்:***

1. இந்நோய்க்கான காரணம் சரியாக தெரியவில்லை யாயினும் பரம்பரை நோயாக மூவரில் ஒருவருக்கு வருகிறது. பெற்றோர்களில் ஒருவர் காளாஞ்சகப் படை நோயாளி எனில் 25%. அது குழந்தையைப் பாதிக்கிறது. இருவருக்கும் காளாஞ்சகப் படை நோயெனில் அது 35%. குழந்தையைப் பாதிக் கின்றது. நல்ல நிலையில் உள்ள பெற்றோருக்குப் பிறக்கும் குழந்தையானது காளாஞ்சகப் படை நோயால் பாதிக்கப்படுமானால் அடுத்து பிறக்கும் குழந்தையானது 17%. பாதிக்கப்படும்.

2. சுனைகளால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை, நுரையீரலில் வரும் பிணிகள் இவை இந்நோயின் தன்மையை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

3. காளாஞ்சகப் படையில் வாத, பித்த குற்றங்கள் முதன்மையாகவும் கபக் குற்றமானது சிறிய அளவிலும் பாதிக்கப்படுகிறது.

4. மன உளைச்சல், கவலை முதலியவற்றின் காரண மாக நாளமில்லாச் சுரப்புகளின் சுரப்பு மாறுபாடு அடைகின்ற காரணத்தால் பித்த குற்றம் கேடடை கிறது. குறிப்பாக பிராசகப் பித்தமானது தோலைப் பாதிக்கிறது. வாத குற்றம் கேடு அடைவதின் காரணமாக, உடல் முழுவதும் அரிப்பு ஏற்பட்டு மூட்டுகளும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றது. கபக் குற்றம் கேடடைவதின் காரணமாக மேல்தோல் மற்றும் சளிச்சவ்வு பாதிப்படைகின்றது.

5. இந்நோயானது காலநிலை மாறுபாடுகளால் வித்தி யாசப்படும். பனிக்காலத்தில் இந்நோய் அதிகப் படுவதாகக் கூறப்பட்டாலும் நம் நாட்டு தட்ப வெப்பத்துக்கு ஏற்ப கோடைக்காலத்தில் அதிக மாகவே காணப்படுகின்றது. பொதுவாக மேல் தோல் அதிகமான குளிரையோ (அ) அதிகமான வெப்பத்தையோ தாங்க முடிவதில்லை. எனவே இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள தோல் அதிக மான பாதிப்புக்குள்ளாகிறது.

6. இந்நோய் பேரிளம் பெண் பருவத்திலும், பேதைப் பெண் பருவத்திலும் அதிகமாகவும், கர்ப்ப காலத் தில் இந்நோய் குணமாவதும், குழந்தை பிறந்த வுடன் திரும்ப இந்நோய் வருவதும் உண்டு.

7. சில மருந்துகள் இந்நோயை அதிகப்படுத்துவதும் உண்டு. உதாரணமாக வயிற்றுவலிக்கு தாம்பரச்

செந்தூரம் கொடுக்கும்போது அது நீங்கி காளாஞ் சகப்படை தீவிரமடைவதாகவும், இதுபோல் இளம் பிள்ளை தடுப்பு மருந்து கொடுக்கும்போதும் குளோரோ குயின் போன்ற மருந்துகளும் இந் நோயை தீவிரமடையச் செய்யும்.

8. மேலும் 18 சித்தர்களில் யூகி முனிவர் ,திருமூலர் போன்றோர் நோய்க்கு காரணங்களில் நல் ஒழுக் கங்களையும் கடைப்பிடிக்க வழிவகுத்தனர். கோவிலை இடித்தவர்கள், பெரியோர்களை மதிக் காதவர்கள், குறைந்த கூலி கொடுப்பவர்கள், மூர்க்கமாகக் கொள்ளை அடிப்பவர்கள் போன் றோருக்கு இந்நோய் வரும் எனவும், கன்மவினை (நல்வினை, தீவினை) மேகநோய் இவைகளும் முக்கியமான காரணங்களாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

## *குறி குணங்கள், வகைகள்*

நாணய வடிவப் படைகள், செந்நிற பருக்களும், தடிப் புகளும் உண்டாகும். இவை மென்மையும், வெண்மையும் பளபளப்பு உடைய செதில்களால் மூடப்பட்டிருக்கும். செதில்களைச் சொறிய இரத்தக் கசிவு உண்டாகும். படை ஏற்படும் இடங்களில் படையின் உருவங்களும், அளவும் வடிவமும் வேறுபடுவதுண்டு. சிறுவர்களுக்கு நீர் துளிகள் போல் உடலிலும், அவயங்களிலும், தலையிலும் சிலசமயம் முகத்திலும் குருக்கள் உண்டாகும்,

நோய் நாள் பட்ட நிலையில் செதில்கள், முழங்கால், முழங்கை சிலருக்கு உள்ளங்கால், உள்ளங்கை, நகங்கள், கீல்கள் மற்றும் சிலருக்கு உடல் முழுவதும் காணப்படும். இந்நோய் கபாலத்தை பாதிக்கும்போது முடி உதிர்வு ஏற் படுவதில்லை. ஆனால் முடி ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டிக் கொள்ளும். முன் நெற்றியில் பரவும். நகங்களை பாதிக்கும் போது ஒன்று (அ) எல்லா நகங்களுமே பாதிக்கும். நகங்

களுள் ஊசியால் குத்துவது போன்று இருக்கும். சளிச்சவ்வு நாக்கு முதலியனவும் இந்நோயால் பாதிக்கப்படும்.

உள்ளங்கால், உள்ளங்கையைப் பாதிக்கும்போது 1-4 மில்லிமீட்டர் அளவிற்கு பாதிப்பு உண்டாகும்.

காளாஞ்சக படை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் 1-32·/. சிறிய பெரிய மூட்டுகளும் பாதிப்படையும். அதன் அமைப்புகளில் வளைவுகள் போன்ற மாறுதல் வலி, வீக்கம் காணும். இந்நோயை குணப்படுத்தும்போது தோலில் கடைசிப்படை இருக்கும் வரை முற்றிலும் மருத்துவம் செய்து கொள்ள வேண்டும். இதனால் திரும்ப வருவதைத் தவிர்க்கலாம். அல்லது கால இடைவெளியைத் தள்ளிப் போடலாம்,

மன உளைச்சலால் நோய் அதிகப்படும் என்பதால் உணர்ச்சி வசப்படல், கோபம் கூடாது. மற்றவர்கள் பார் வைக்கு மிகவும் அருவருப்பாக தோன்றுகிற காரணத்தால் தன்னால் இயன்றவரை இந்நோயாளிகள் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை மறைக்க முயலுகின்றார்கள். (உ.ம்.) முழுக்கை சட்டை, தலைக்கு குல்லா, டை பட்டன் போட்டுக் கொள்ளல் முதலியன. இதனால் மன உளைச்சல் அதிக மாகி நோய் தீவிரமாகிறது.

இந்நோய் மற்றவர்களுக்கு சொறி, சிரங்கு, கரப்பான் போல் ஒட்டக் கூடிய நோய் இல்லாவிட்டாலும் கூட மனத் தளவே தன் மனைவி, மக்கள், உடன் பிறப்புகளுக்கு இந் நோய் ஒட்டிக் கொள்ளுமோ என்கிற அச்சத்தாலும் மன உளைச்சலுக்கு உள்ளாகின்றார்கள். இதனால் ஏற்படும் மன உளைச்சலில் நோய் அதிகரிக்கும். ஆதலால் அவர்கள் இருப்பிட சூழ்நிலையை மாற்றி உள் நோயாளிகளாக மருத்துவம் செய்வது மிகுந்த பயனை விரைவில் அளிக்கும்.

2. கம்பளி, பாலியஸ்டர் போன்ற வெப்பத்தை தன்ன கத்தே தக்க வைத்துக் கொள்ளக்கூடிய ஆடைகளைத் தவிர்க்க, நல்ல காற்றோட்டத்தைத் தரும் பருத்தி, கைத்தறி ஆடைகளை அணிதல், இறுக்கமான ஆடைகளை விலக்குதல் வேண்டும்.

3. தோல் நோய்களுக்கே பொதுவாக ஒதுக்கப்பட வேண்டிய மணப்பொருட்கள், சோப்பு, சிகைக்காய் இவற்றை தவிர்த்து நலுங்குமா பொடி, பச்சைப்பயறு பொடி, கடலைமாவு இவற்றினை இளம் வெந்நீரில் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். பின்னர் சுத்தமான துவாலையால் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தை நன்கு துடைத்து பின்னர் மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்.

4. உணவாதி செயல்களில் அசைவ உணவை அறவே நீக்கவேண்டும். கரப்பான் பண்டங்கள், கத்தரி, தக்காளி, பாகல், அகத்தி இலை இவற்றை நீக்க வேண்டும். மற்ற காய்கறிகள் கீரை வகைகள், உணவில் சேர்த்துக் கொள் ளலாம், சரியான நேர உணவு, இரவு நேரங்களில் எளிமை யாக செரிக்கும் உணவும் மலக்கட்டை ஏற்படுத்தாது.

5. மனதிற்கு மகிழ்ச்சி தரும் செய்கைகள், மருத்துவர்களின் ஆறுதலான அன்பு, நம்பிக்கை மிக அவசியம்.

***மருத்துவம் :***

நோயின் தன்மை, நோயாளியின் தன்மைக்கு ஏற்றபடி மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். மிகவும் எளிமையான மருந் தினாலேயே ஆரம்ப நிலையில் மருத்துவம் செய்து குணப் படுத்தி விடலாம். நோய் முதிர்ந்த நிலையில் சற்று வீரிய முள்ள ரசம், கந்தகம் சேர்ந்த மருந்துகளை வழங்கலாம். பாதிக்கப்பட்ட தோல், வறட்சி இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிக நேரம் நெய்ப்பு தரக்கூடிய எண்ணெய் களிம்புகளைப் பயன்படுத்தலாம். இதற்காக வெட்பாலைத் தைலம், அமிர்த வெண்ணெய், புங்கத் தைலம், சிவனார் வேம்பு, குழித் தைலம், இவற்றையும், உள் மருந்தாக வெள்வங்கம், சங்கு, பலகரை, கந்தகப் பற்பம் இவற்றையும் பரங்கிப்பட்டை சூரணத்தோடு சேர்த்துத் தரலாம். கன்ம வினைக்கும் மருத்துவம் செய்வது நல்லது.

# மலருக்குள் மருந்து

மருத்துவர் சு. க. சசி, பி.எஸ். எம். எஸ்.,
உதவி விரிவுரையாளர்
அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை-106.

இறைவனின் படைப்பில் எதுவுமே மனிதனுக்குப் பயனற்றது கிடையாது. அற்பமானது என்று நாம் கருதும் புல் பூண்டுகள் கூட மருத்துவப் பயன் கொண்டுள்ளது.

தாவரப் பொருட்கள் பயன்படுவதாகச் சொல்லும்போது அதன் இலை, கிளை, காய், பூ, பழம், கிழங்கு, பட்டை, வேர், ஈர்க்கு அனைத்துமே மக்களுக்கு ஏதாவதொரு விதத்தில் பயன் தருகின்றது. உள்ளத்தை மகிழ்ச்சியால் மலர்விக்கக் கூடிய மலர்கள், அழகையும், நறுமணத்தையும் மட்டுமே தன்னகத்தே கொண்டிருக்கவில்லை. உடலில் பின்னிப் பிணைந்திருக்கக்கூடிய பிணிகளை அவிழ்க்கக் கூடிய அவிழ்தமாகக் கூட பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. மலர்களின் மருத்துவ குணங்களை இடைக்காலத்தில் மக்கள் அறியாமல் இருந்திருந்தாலும் பண்டைய காலத்தில் மலர்களின் மாண்புகளையும் அறிவியல் நுணுக்கங்களையும் உணர்ந்த காரணத்தினால்தான், அக்காலம் தொட்டே இவைகள் பூசைக்காகவும், ஆராதனைக்காகவும் பயன் ட்டு வந்திருக்கிறது.

மலர்களில் சில நற்குணமளிக்கும் வகைகளும் உள்ளது. சில துர்க்குணமளிக்கும் வகைகளும் உள்ளன. அவற்றுள் பயன்பாட்டின் அடிப்படையில் சில குளிர்ச்சியைத்தரு கின்றது. சில உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கின்றது. சில மனதிற்கு உல்லாசத்தையும், கிளர்ச்சியையும், அமைதியை யும் தருகின்றன. சில உபத்திரவத்தையும், சோகத்தையும் அளிக்கின்றது.

சிலர் தலையின் பின்புறம் வகிடு எடுத்து இரட்டைப் பின்னல் போடுகின்றனர். இவ்வாறு செய்வதால் சிலருக்கு தலைவலி ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. ஏனெனில் தலையின் பின்புறம் ஓட்டின் உள்ளிருக்கும் மூளைப் பகுதியில் உள்ள சிறுமூளையும், முள்ளந்தண்டின் மேற்புறமும் இருப்பதால் அவ்விடத்தில் சூரிய வெப்பம் மற்றும் பிற புறக்கருவிகளின் தாக்கத்தால் பாதிப்பு ஏற்பட்டு இந்தத் தலைவலி ஏற்படலாம். ஆகையால் ஒரே பின்னலாக இட்டு அவ்விடத்தில் உடலுக்கும் மனதுக்கும் நன்மை பயக்கும் மலர்களைச் சூடும்போது அது நமது உடல் உறுப்புகளுக்கு நன்மை பயப்பதாக அமையும் என்பது ஆழ்ந்த ஆய்வுச் சிந்தனை கொண்ட ஆன்றோர் ஒரு சிலரின் கூற்று.

பாமரரும் அறிந்திருக்கக் கூடிய மலர்களில், மருத்துவப் பயன் உள்ள மலர்களான அகத்திப்பூ, ஆவாரைப்பூ, எருக்கம்பூ, செம்பரத்தைப்பூ, குங்குமப்பூ, தும்பைப்பூ, தாமரைப்பூ, ரோஜாப்பூ, தாழம்பூ, நந்தியாவட்டைப்பூ, மல்லிகைப்பூ, மாம்பூ, மகிழம்பூ, மாதுளைப்பூ, வாழைப்பூ, வேப்பம்பூ, கிராம்பு, வெங்காயப்பூ, முருங்கைப்பூ, நித்திய கல்யாணிப்பூ, சூரியகாந்திப்பூ, நொச்சிப்பூ, செண்பகப்பூ, பருத்திப்பூ, கொன்றைப்பூ, சாதிப்பூ, வெட்சிப்பூ, இவற்றில் சில மலர்களின் மருத்துவப் பயனை இங்கு எடுத்தியம்புகின்றேன்.

***அகத்திப்பூ :*** Sesbania grandiflora

அகத்திப்பூவை சமையல் செய்து சாப்பிடலாம். இதனால் எலும்பு, பல் வளரச் செய்யும், சுண்ணச் சத்து இதில் உள்ளது. சீரணச் சக்தியைக் கொடுக்கும். புகையிலை, சுருட்டு, பீடி, சிகரெட் முதலிய லாகிரி வஸ்துகளால் உண்டாகும் கெடுதியினைப் போக்கும். உடல் காங்கைக்கு (உடற்சூடு) அகத்திப்பூவைப் பாலில் காய்ச்சி, சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட உடற்சூடு தணியும். இதனை சமையல் செய்து சாப்பிட வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் ஆறும்.

**ஆவாரம்பூ** **Cassia auriculata**

இதனை சமையல் செய்து உண்டு வர உடல் வண்ணம் பெறுவதோடு நல்ல மினுமினுப்பையும் கொடுக்கும். சிலர் உடம்பில் வெயிற்காலத்தில் உப்பு பூத்தாற்போல் பொரிந்து காணும். தோலில் வறட்சி காணப்படும். வேர்வை வெளிப்படும்போது கற்றாழை மனம் வீசும். நாவறட்சி அதிகமாக இருக்கும். இவற்றைப் போக்க ஆவாரம்பூவை நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து பருகிவர மிகச்சிறந்த பலனைத் தரும். நீரிழிவு நோய்க்கும் இந்தக் கஷாயத்தைக் கொடுக்கலாம்.

"காவிரி நீரும் வற்றிக் கடல் நீரும் வற்றும் தானே"...

***மூலத்திற்கு :***

உலர்ந்த ஆவாரம்பூ, அருகன் வேர் இதனை இடித்து, சூர்ணம் செய்து பசுவின் நெய்யில் கலந்து சாப்பிட மூலச் சூடு தணிந்து மூலமுனை அற்றுப்போகும். தீவிர சிறுநீரகக் கோளாறுகளுக்கு எலுமிச்சம்பழம் சாற்றுடன் ஆவாராம் பூச்சாற்றைக் கலந்து சிறிதளவு தேன் கலந்து கொடுக்க நலம் கிடைக்கும்.

***மருதோன்றிப்பூ (மருதாணி)*** **Lawsonia inermis**

இது உடற்சூட்டைத் தணிக்கும். இதன் மணம் மனத்திற்கு பரவசத்தை உண்டு பண்ணும். இரவில் தூக்கம் வராதவர்கள் தலையணையின் கீழ் இப்பூங்கொத்தை வைத்து படுத்தால் சுகநித்திரை உண்டாகும். உடலில் உண்டாகும் வியர்வை நாற்றத்திற்கு இதனை நீரில் போட்டுக் கஷாயமாக்கிக் காய்ச்சிக் கொடுக்க நாற்றம் தீரும். துணிகளுக்கு நடுவில் வைக்க அந்துபூச்சி அணுகாது.

**எருக்கம் பூ :** **Calotropis gigantiea**

எளிதாகக் கிடைக்கக்கூடிய மலர்களில் இது ஒன்று வெள்ளெருக்கம்பூ, மிளகு இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து மிளகுக் குடிநீரில் அரைத்து, 100மிகி அளவு மாத்திரை

களாகச் செய்து உலர்த்தி, தேன் கலந்து வெற்றிலையுடன் சாப்பிட நுரையீரலைப் பற்றிய ஆஸ்த்துமா என்ற இரைப்பு நோய் தீரும். இது ஒரு கைகண்ட மருத்துவமாகும். ஆண்மையை பெருக்கும். சாதிக்காய், சாதிபத்திரி சேர்த்து பன்னீர்விட்டு அரைத்து 125மிகி மாத்திரைகளாகச் செய்து பாலில் குடிக்கவும்.

**செம்பரத்தைப் பூ** Hibiscus rosa-sinensis.

பூசைக்கேற்ற மலர்களில் ஒன்று. இது இருதயத் திற்குப் பலத்தைத் தரக் கூடியது. உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்கும். மாத விடாய்க்கோளாறு, பெரும்பாடு, வெட்டை சூடு நீங்க தினமும் காலையில் செம்பரத்திப்பூவைச் சாப்பிட்டு வரத் தீரும். குருதியைச் சுத்தம் செய்யும் தன்மையுடையது. கல்லீரலுக்கும் இது சிறந்தது. இதன் மொக்கை (மொட்டு) அதிகாலையில் 3 முதல் 5 வரை வெறும் வயிற்றில் உண்டுவர மலட்டிற்கு சிறப்பாக இருக்கும். இதனைத் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்துப் பொரித்து காய்ச்சி ஆறவிட்டு தலைக்குத் தடவிவர முடி நன்கு கருமையாக வளரும்.

**ரோஜா (பன்னீர்ப்பூ)சிற்றாமரை** Rosa gallica

1. குல்கந்த்-ரோஜா இதழ்களை சம எடை கற்கண்டு டன் சேர்த்து, இடித்து, அதற்கு மூன்றில் ஒரு பங்கு தேன் கலந்து புட்டியில் போட்டு இறுக மூடி வைத்து, தினமும் ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் இரு வேளை உட்கொள்ள இரத்தம் சுத்தம் பெற்று மூளை, இருதயம் ஆகிய உறுப்புகள் வலிமை யடைந்து உடலையும் வலுப்படுத்தும்.
2. உஷ்ணத்தினால் ஏற்படும் வயிற்றுவலிக்கும், குன்ம வலிக்கும், ரோஜா மொட்டைச் சுடுநீரில் ஊற வைத்து 3மணி நேரம் கழித்து, வடிகட்டி ஒருமுறை கொடுக்கலாம். அதிகதாகம், வாய்க் குமட்டல் நீங்க இது ஒரு சிறந்த மருந்து.

3. இதனை 1 கைப்பிடி அளவு எடுத்து அப்படியே (அ) துவையலாக தினமும் 2 வேளை உண்டுவர சீதபேதி குணமாகும்.

4. இதழ்களை நன்கு அரைத்து உடலில் பூசி ஊற வைத்து சிறிது நேரம் கழித்து இளம்வெந்நீரில் குளிக்க தோல் கவர்ச்சி பெறும். சரும நோய்களுக்கும் இது சிறந்தது.

5. ஒரு பக்கத் தலைவலிக்கு, வலி இருக்கும் பக்கத்திற்கு நேரெதிர் நாசித்துவாரத்தில் இதன் சாற்றை விட்டால் உடனே தலைவலி மறையும்.

**மல்லிகைப்பூ** **Jasminium sambuc**

இதன் வாசனைக்குக்கூட சில மருத்துவப் பண்புகள் உண்டு. போக இச்சையைத்தூண்டும். தலையில் அணிவதால் கண்பார்வை கூர்மையடையச் செய்யும். அடிப்பட்ட விரை வீக்கத்தில் இதை அரைத்து கட்ட வீக்கம் குறையும். கண்சிவப்பிற்கு இம்மலர்களை கண்களில் வைத்துக்கட்ட கண் குளிர்ச்சியடைந்து சிவப்பு மாறும்.

நகில்கட்டி தாய்ப்பால் சுரப்பு குறைய இதனை மார்பில் வைத்துக் கட்டலாம். குத்தல் வலி நீங்கும். (காம்பை நீக்கி இதழை மட்டும்) பூவை அரைத்து வீக்கத்திற்கு கனமான பற்றாகப் போட வீக்கம் வற்றும்.

இதழ்களை ஒரு கைப்பிடி எடுத்து 200மிலி நீரில் போட்டு 100மிலி அளவுக்கு சுண்ட காய்ச்சியதை 2 வேளை காலை மாலை என ஏழு நாட்களுக்குக் கொடுக்க கருப்பை பற்றிய நோய்களான, மாதவிலக்கு காலத்தில் ஏற்படும் கடுமையான வலி போகும். தோல் நோய்க்கு இதனை அரைத்து தடவி தேய்த்து அரைமணி நேரம் கழித்து குளித்துவர நமைச்சல், சொறி, சிரங்கு போன்றவை அகலும்.

***மாம்பூ :*** Mangifera indica

நீரிழிவு நோய்க்கு சிறந்தது. சீதபேதிககு இப்பூவை அரைத்து பாலில் கலந்து கொடுக்கலாம். கொசுத்தொல் லைக்கு இதன் பூவை தனலிலிட்டு புகையை பரப்ப, போகும். இப்புகைக்கு, தலையில் நீர்கோர்த்தால் ஏற்படக் கூடிய தலைபாரம் நீங்கும்.

***மாதுளைப்பூ :*** Punica granatum

மாதுளம்பூ உடலுக்கு வலுவைக் கொடுக்கிறது. இரத்த பெருக்கை உண்டாக்கும் மாதுளம்பூ இரத்தத்தில் இரும்புச் சத்தை அதிகப்படுத்தி உடலுக்கு வலுவை கொடுக்கும். இரத்தமூலம், வயிறு அளைச்சல், உடல்சூடு போக்கும். கடுமையான இருமலுக்கு இதன் மொட்டை உலர்த்தின பொடி இரண்டு கிராம் தேனில் தர தீரும். இரத்த வாந்தி, இரத்த சுத்திக்கு சிறந்தது. தொண்டை யைப்பற்றிய நோய்களுக்கு இதன் பூவை நீரிலிட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி அதில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு, தேன் கலந்து கொப்பளித்து தொண்டைக்குள்ளும் மெதுவாக இறக்கினால் தீரும். வெட்டை நோய்க்கு இதன் கஷாயத்துடன் வெண் ணெய் கலந்து தரலாம். கருப்பை கோளாறுகளுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்து.

***முருங்கைப்பூ :*** Moringa indica

இது நரம்பு தளர்ச்சிக்கு சிறந்தது. கைப்பிடியளவு மலர்களை தினமும் பாலிலிட்டு காய்ச்சி இரவில் உட் கொள்ள உடலுக்கு வன்மையை தரும். ஆண்மையை பெருக்கும், இதயத்தை வலுப்படுத்தும். ஆண் மலட்டிற்கு சிறந்தது.

***வேப்பம்பூ :*** Azhadiracta indica

இது சிறந்த கிருமிநாசினி, குடலை சுத்தப்படுத்தும். குடலிலுள்ள மலக்கிருமிகளை நீக்கும். சீரணச்சக்தி அதிகப்படும். அடிக்கடி வரும் ஏப்பம் நீங்கும். பூ

கசாயத்தை காலையில் குடித்துவர வயிறு சுத்தமாகும். ஊறல் குடிநீர் செய்து அருந்த குன்ம நோய் நீங்கும். பித்தத்திற்கு துவையலாகவும் செய்து உண்ணலாம். கொதிக்கும் நீரில் இப்பூவைப்போட்டு எழும் ஆவியை தொண்டையில் படச்செய்ய தொண்டைப்புண் ஆறும். சிறு குழந்தைகளுக்கு இது ஒரு நிவாரணி. கொசுவிற்கு இதன் புகை சிறந்தது. வேப்பம்பூ துணிகளுக்கு நடுவில் வைக்க அந்து பூச்சி வராது.

**வெங்காயப்பூ :** Alium cepa

வெங்காயப்பூவை சமையல் செய்து உண்டுவர சூதக வலி, வயிற்றுவலி, நீங்கும். கண்ணிற்கு மாதமொரு முறை இப்பூவின் சாற்றை இரண்டு சொட்டுவிட்டு வர கண்மங்கல் நீங்கி கண்ணிற்கு ஒளி தரும். வெங்காயப்பூவில் வைட்ட மின் 'சி' இருக்கிறது. இது சிறந்த கிருமி நாசினியாகும். உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டுபண்ணும். கொழுப்பு சத்தைக் குறைத்து உடலை ஒரே சீராக வைத் திருக்கிறது. சீரண உறுப்புகள் வன்மை பெறுகிறது. வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்புண் தீரும். பூவை வதக்கி வெல்லம் அல்லது பனங்கற்கண்டு சேர்த்து உண்ண இருமல் நீங்கும். இரத்த மூலம் போகும். சாற்றுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட அஜீரணம் நீங்கும். பல்வலிக்கு இப்பூக் கசாயத்தால் வாய் கொப்பளிக்கப் போகும். பூவை வதக்கி உண்டு வர கீல் வாதம் குணமாகும். ஆசனவாய் எரிச்சல், மூல நோய்க்கு வெங்காயப்பூவைத் தயிரில் போட்டு சாப்பிட நீங்கும். வெங்காயப் பூவை சாறு எடுத்து, நீரில் கலந்து சாப்பிட இரவில் நல்ல தூக்கம் வரும். மூலத்திற்கு வெங்காயப் பூவை நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிட மூலம் நீங்கும்.

**புளியம்பூ :** Tamarindus indica

புளியம்பூவை வதக்கி வைத்துக் கட்ட அல்லது ஒத்தடமிட வீக்கம், பித்த வெடிப்பு, கீழ்வாத வலி நீங்கும்.

அஜீரணத்துக்கு இதனைக் கஷாயமிட்டு வழங்கலாம். ஊறல் குடிநீர் செய்து தர நீர்ச்சுருக்கு நீங்கும். இப்பூச் சாற்றைக் கண்ணைச் சுற்றித் தடவ கண் சிவப்பு நீங்கும். சுவையின்மை நீங்கும்.

***மகிழம்பூ :*** Mimosops elengi

மகிழம்பூவின் மணம் போகத்தை தூண்டும். ருசி தெரியாத தன்மையைப் போக்கி உடல் இளைப்பைக் குணப்படுத்தும். இந்தப் பூவைக் கசாயமிட்டு உட்கொள்ள உடலில் ஏற்படக்கூடிய ஒருவிதமான வெப்ப நோய் தணிந்து உடல் வன்மை உண்டாகும். பூவை உலர்த்திப் பொடித்து, முகர தலையில் நீர் கோர்த்து காணப்படும் தலை பாரமானது மூக்கில் நீர் வடிந்து தீரும்.

***வெண்தாமரை :*** Nelumbium speciosum

உடல் சூடு தணிக்கும் தன்மை கொண்டது. சில மருந்துகளை உட்கொள்வதால் உடலில் ஏற்படும் சூட்டைப் போக்க வல்லது. இருதயத்திற்கும், மூளைக்கும் வன்மை கொடுக்கும். இப்பூச்சாறு அஜீரண பேதி, ஈரல் நோய்க்கு சிறந்தது. கண் நோய்க்கு இந்தப் பூவை அரைத்து இரவில் கண்ணின் மேல் வைத்துக் கட்டலாம். மற்றும் இதனையே உள்ளுக்கும் உண்டு வரலாம். எண்ணெயாகக் காய்ச்சி தலைக்கு வைத்து வர கண்ணுக்கும், உடலுக்கும் குளிர்ச் சியை உண்டு பண்ணும்.

***வாழைப்பூ :*** Musa sapiandum

இதனால் கைகால் எரிச்சல், இருமல், மூலக்கடுப்பு, குருதி மூலம், வெட்டை போகும். 100 மிலி வாழைச் சாற்றை சீரகத்துடன் அரைத்து, காலையில் பருகினால் இரத்த மூலம் தீரும். சீதபேதிக்கு இப்பூவை சாறு எடுத்து, எருமைத் தயிரில் கலந்து கொடுக்கத் தீரும். மேலும் இப்பூவைக் கருவேப்பிலையுடன் சேர்த்து, விழுதாக அரைத்தும் கொடுக்கலாம். இதனை சமைத்துத் தர குடல்

புண் தீரும். மூலச்சூட்டிற்கு இப்பூவின்சாற்றில் கடுக்காய் தூள் 2 கிராம் சேர்த்து காலை, மாலை இரண்டு வேளை கொடுக்கலாம். குருதிப் பெருக்கைப் போக்கவும் இதனை உணவில் பயன்படுத்தலாம்.

***வாழைப்பூ வடகம் :***

மாதவிடாய் காலத்தில் காணப்படும் அதிகமான உதிரப்போக்கு, பெரும்பாடு நீங்க மொந்தன் வாழைப்பூவின் மேல்பட்டைகளை நீக்கி உள்குருத்தை இரண்டாய்ப் பிளந்து அதற்குள் கிராம்பு, சாதிக்காய், சாதிபத்திரி, கஞ்சா, கறிவேப்பிலை வகைக்கு 2 1/2 வராகனும், கற்கடகசிங்கி 1 வராகனும் எடுத்து இவற்றை இளம் வறுப்பாய் வறுத்து, சூரணம் செய்து, ஒரு கயிற்றால் சுற்றி, ஒரு பானையில் எருமை மோர் விட்டு நூல் கயிற்றால் சுற்றிக் கட்டப்பட்ட வாழைப்பூவை மூழ்கும்படி விட்டு வேகவைத்து, வெந்த பின் அரைத்துக் கழற்சிக்காயளவு உருண்டை செய்து உலர்த்திக் கொண்டு காலை, மாலை இரு வேளை உண்ணலாம்.

***கிராம்பு :*** Eugenia caryophllata

இது இலவங்கத்தின் பூ. (இலவங்கம், அஞ்சுகம், கருவாய், உற்கடம், திரளி, வராங்கம்) இதனைக் காய்ந்த நிலையில் நாம் உணவுப் பொருட்களில் சேர்த்துக் கொள் கின்றோம். இதை நீர் விட்டு மைபோல் அரைத்து நெற் றியிலும், மூக்குத் தண்டின் மீதும் பற்றிட நீர் கோர்த்து இருப்பதால் காணப்படும் தலைவலி குணமாகும். தணலிலிட்டு வதக்கி, வாயிலிட்டு சுவைக்க தொண்டைப் புண் ஆறும். பற்களின் ஈறு கெட்டிப்படும்.

10 கிராம் அளவு கிராம்புத் தூளை 250 மிகி வெந்நீரில் கலந்து 1/2 மணி நேரம் வரை மூடி வைத்து, வடிகட்டி 20 - 80 மிகி வரை உட்கொள்ள பசியினைத் தூண்டி கழிச்சலைப் போக்கும். கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் வாந்தி நிற்கும்.

இதைக் கொண்டு செய்யப்படும் தைலம் (இலவங்கத் தைலம்) பல் சொத்தையில் காணப்படும் பல்வலிக்குப் பயன்படுத்துவது வழக்கமாகும். (உணர்ச்சி போக்கி அழுகலகற்றி).

பழகிராம்பு பக்குவ வெண்ணெய்: ஒரு பெரிய எலுமிச்சம்பழம் எடுத்து அதில் முற்றிய கிராம்பை சொருகி வைத்து அது மறையும் மட்டும் பசுவின் வெண்ணெயால் பூசி நீரில் போட்டு வைக்க வேண்டும். தினமும் நீரை மட்டும் மாற்றி வர வேண்டும். 48 நாட்கள் கழித்து வெண்ணெயை வழித்தெடுத்து நன்கு விளக்கப்பட்ட செப்பு தாம்பாளத்தின் பின்புறம் வைத்து வேறு ஒரு செம்பு பாத்திரத்தால் நன்கு தேய்க்க பச்சையாக களிம்பேறும். அதனை வழித்தெடுத்து செப்பு சிமிழில் வைத்து கண்ணிற்கு இட கண்ணெரிச்சல் கண் மங்கல் நீங்கும்.